ଜୀବନ ଓ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ

ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ



ଜୀବନ ଓ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ

ଡଃ ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ
ରିସର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରଫେସର, ଜାଭିୟର୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ
ଏବଂ
ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଫେସର ଓ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ
ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ବିଭାଗ, ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ



ଜୀବନ ଓ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ

ଲେଖକ :

ଡଃ ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ

ପ୍ରକାଶକ :



କଲ୍ୟାଣୀନଗର, କଟକ-୧୩, ଓଡ଼ିଶା

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୪

ମୁଦ୍ରଣ : ଟେକ୍‌ନୋ ଆର୍ଟସ୍ ଅଫ୍‌ସେଟ୍
କଲ୍ୟାଣୀ ନଗର, କଟକ-୧୩, ଓଡ଼ିଶା

ମୂଲ୍ୟ : ₹ ୨୦୦/-

....

JIBANA O MANASTATWA

by **Dr. Fakir mohan Sahoo**

Published by
Gyana Bigyanika
Kalyani Nagar
Cuttack-753013, Odisha

First published 2014

Price : ₹ 200/-

ସୂଚୀ



ବିଶ୍ୱାସ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ

ବିଶ୍ୱବିଖ୍ୟାତ କବି ଜନ୍ ମିଲଟନ୍ ତାଙ୍କର ' ପାରାଡାଇଜ୍ ଲଷ୍ଟ' କାବ୍ୟରେ କହିଛନ୍ତି, ମଣିଷର ମନ ନର୍କରେ ସ୍ୱର୍ଗ ରଚନା କରିପାରେ ଏବଂ ସ୍ୱର୍ଗରେ ନର୍କ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଗଭୀର ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟିସମ୍ପନ୍ନ ଏହି ଉକ୍ତିରେ କେତେ ସତ୍ୟ ପ୍ରତିଫଳିତ, ତାହା ମନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ସମୀକ୍ଷାରୁ ସହଜରେ ଜାଣିହେବ ।

୧୯୪୮ ମସିହାରେ ବିଶ୍ୱସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ନୂତନ ସଂଜ୍ଞା ପ୍ରଦାନ କରିଛି । ଏହି ସଂଜ୍ଞା ଅନୁଯାୟୀ ରୋଗ ଓ ଅକ୍ଷମତାର ଅନୁପସ୍ଥିତିକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କୁହାଯିବ ନାହିଁ । ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅବସ୍ଥାର ସମନ୍ୱିତ ଉତ୍ତମ ଅବସ୍ଥା ହିଁ ପ୍ରକୃତରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ନୂତନ ଆଭିମୁଖ୍ୟ କେବଳ ଏହି ସଂଜ୍ଞା ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ । ଅତୀତ ଓ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନୁସୃତ ହେଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ମଡେଲ୍‌କୁ ତୁଳନା କଲେ ଆମର ଧାରଣା ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ହେବ ।

ଅତୀତରେ ସ୍ଲୋଗାନ୍ ଥିଲା ରୋଗ ବିରୋଧରେ ସଂଗ୍ରାମ, ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନର ସ୍ଲୋଗାନ୍ ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିକାଶ । ଅତୀତରେ ପରିବେଶଗତ ଉପାଦାନକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ସ୍ଥଳେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଲୋକମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାରଗତ (ଆଚରଣ) ଉପାଦାନ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଉଛି । ସେହିପରି ଅତୀତରେ ସଂକ୍ରମଣକୁ ଅସୁସ୍ଥତାର କାରଣ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା, ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସଂକ୍ରମଣ ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନିର କାରଣ ରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଉଛି । ଅତୀତର ରୋଗୀର ଭୂମିକାକୁ ସେପରି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉନଥିଲା । ରୋଗୀ କେବଳ ଚିକିତ୍ସା ଗ୍ରହଣର ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁ ଥିଲା । ମାତ୍ର ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ରୋଗୀର ସକ୍ରିୟ ଭୂମିକାକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଆଯାଉଛି ।

ସେହିପରି ରୋଗୀର ବିଶ୍ୱାସ ଅବିଶ୍ୱାସ ଅତୀତରେ ବିଶେଷ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ନ ଥିବା ବେଳେ ଏବେ ବିଶ୍ୱାସ ଅବିଶ୍ୱାସକୁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚାର କରାଯାଉଛି । ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ଚିକିତ୍ସକର ଭୂମିକା ମୁଖ୍ୟ ବୋଲି ଅତୀତରେ ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଚିକିତ୍ସକ କେବଳ ଏବେ ଅନ୍ୟତମ ଅଂଶୀଦାର ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଛି ।

ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଚାରର ଅନ୍ତରାଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ନୂତନ ମଡେଲ୍‌ଟି ସକ୍ରିୟ। ସଂକ୍ଷେପରେ କୁହାଯିବ ଯେ ଅତୀତର ମଡେଲ୍ ଥିଲା ଜୀବଚିକିତ୍ସା ଆଭିମୁଖ୍ୟ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଜୀବ-ମାନସିକ ସାମାଜିକ ମଡେଲ୍‌ଟି ସକ୍ରିୟ ।

ଦୂର ଅତୀତରେ ଏ ମଡେଲ୍‌ଟି ସ୍ୱୀକୃତି ପାଇନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଜ୍ଞାନରେ ଧୂରୀଣମାନେ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଯେ ସୂଚନା ଦେଇ ନ ଥିଲେ, ସେ କଥା କୁହାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ଚତୁର୍ଥ ଶତକର ବିଶିଷ୍ଟ ଗ୍ରୀକ୍ ବିଶାରଦ ହିପୋକ୍ରାଟସ୍ କହିଥିଲେ, ରୋଗୀର ରୋଗକୁ ଚିହ୍ନିବା ଅପେକ୍ଷା ରୋଗ ବହନ କରୁଥିବା ରୋଗୀଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିବା ଅଧିକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ଦ୍ୱିତୀୟ ତୃତୀୟ ଶତକ ବେଳକୁ ଗ୍ୟାଲେନ୍ କହିଥିଲେ - ରୋଗର ଉପଶମ ପାଇଁ ଯେଉଁମାନେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେବଳ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ଦୈହିକ ସମସ୍ୟା ରହିଥାଏ । ଆଧୁନିକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ମଧ୍ୟ ଗ୍ୟାଲେନ୍‌ଙ୍କ ଏପରି ମନ୍ତବ୍ୟ ଅଳ୍ପବହୁତେ ପ୍ରତିଧ୍ୱନିତ ।

ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ପାଷ୍ଟର୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ଜୀବବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଉଦ୍‌ଭାବନ ଫଳରେ ମୃତ୍ୟୁହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଲା । ମାତ୍ର ଏ କଥା ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ ଯେ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ଅଭୂତପୂର୍ବ ଫଳାଫଳ ଆଖିଦୃଶିଆ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ପୂର୍ବରୁ ହତାଶାର ବିଲୟ ଓ ଆଶାର ବିକାଶ ଦୀର୍ଘଜୀବନର ସମ୍ଭାବନା ନିର୍ମାଣ କରିସାରିଥିଲା । ବିଶେଷତଃ ଆଶାବାଦର ସଞ୍ଚାର ଓ ବିକାଶ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ପରିବେଶ ଗଢ଼ିଥିଲା ।

ରୋଗ ନିବାରଣ ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାମାଜିକ ଓ ମାନସିକ ଉପାଦାନ (ଚିକିତ୍ସାଗତ ଉପାଦାନ ବାହାରେ) କିପରି ଉପଯୋଗୀ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରୁଛି, ସେସବୁ ଦିନକୁ ଦିନ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଉଛି । ଆମେ ଜାଣିବା ଉଚିତ ଯେ, ଆମ ପାଖରେ ଚାରୋଟି ସଂସ୍ଥା ରହିଛି । ସେଗୁଡିକ ହେଉଛି ମନ (ମସ୍ତିଷ୍କର ସଫଟ୍‌ୱେୟାର), ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥୀ, ସ୍ନାୟୁ ସଂସ୍ଥା ଓ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ସଂସ୍ଥା । ଏ ଚାରୋଟି ସଂସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ ନିବିଡ ଯୋଗାଯୋଗ ରହିଛି । ଏହି ଯୋଗାଯୋଗକୁ ବୁଝିବାପାଇଁ ମନସ୍ନାୟୁ ପ୍ରତିରୋଧ ବିଜ୍ଞାନ ବିକାଶିତ ହୋଇଛି ।

ଆମର ଭାବନା, ବିଶ୍ୱାସ, ଆଶା, ନିରାଶା ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁ କେନ୍ଦ୍ରରେ ସଂଘଟିତ

ହେଉଥିବା ରାସାୟନିକ ଓ ବୈଦ୍ୟୁତିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କିଛି ନୁହେଁ । ଆମର ଅନୁଭବ ଓ ଭାବନା ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ରିୟାକଳାପରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ । ଏ ସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆମର ଦୈହିକ କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ।

ଅଳ୍ପ କିଛି ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ନର୍ମାନ କଜିନ୍‌ସ ନାମକ ଜଣେ ଗବେଷକ କହିଥିଲେ- ବିଶ୍ୱାସ ଶରୀରତତ୍ତ୍ୱ ଗଠନ କରେ, ଅନୁଭବ ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ରିୟାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ । ଏହା ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥି ଓ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ସଂସ୍ଥାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶ୍ୱାସ ଅନୁକୂଳ ହେଉ ବା ପ୍ରତିକୂଳ ହେଉ, ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଭାବନା ଅବାସ୍ତବ ଏବଂ କାଳ୍ପନିକ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ୨୦୦୦ ମସିହାରେ ଜୀବବିଜ୍ଞାନ ଓ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ନୋବେଲ୍ ପୁରସ୍କାର ପାଇଥିବା ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏରିକ୍ କ୍ୟାଣ୍ଡେଲ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନର କୌଶଳକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପରିଭାଷାରେ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ ଭାବନା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଜିନ୍ କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ଶାରୀରିକ ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସାମାଜିକ ପରିବେଶର ପ୍ରାଧାନ୍ୟକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରାଧାନ୍ୟକୁ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେବାକୁ ପଡିବ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସମ୍ବଳ :

ଆଧୁନିକ ଜଗତରେ ମାନସିକ ଚାପ ଏକ ବହୁ ବ୍ୟବହୃତ ପରିଭାଷା । ବିଶ୍ୱବାସୀ ଜୀବନର ଏ ଦିଗଟି ପ୍ରତି ପୂର୍ବ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଅଭିନିବେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏପରି ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ କାନାଡାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ହାନ୍‌ସ ସେଲୀଙ୍କ ଅବଦାନ ଅବିସ୍ମରଣୀୟ । ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସେଲୀ ଥରେ କହିଥିଲେ - ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ କ'ଣ ଘଟିଛି, ତାହା ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ । ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି, ଆପଣ ଘଟଣାଟିକୁ କିପରି ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ଉକ୍ତିରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ, ସମସ୍ୟା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିର କେଉଁସବୁ ସମ୍ବଳ ଅଛି ବା ନାହିଁ, ତାହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ । ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ବିଶେଷ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । କେଉଁ ସବୁ ସମ୍ବଳ ରହିଛି ବା ନାହିଁ, ତାହାର ବିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟକ୍ତିର ସୁସ୍ଥତା ବା ଅସୁସ୍ଥତା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ପରିସ୍ଥିତିସବୁକୁ କିପରି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରୁଛି, ତାହା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ମାନସିକ ଚାପ କମ୍ କିମ୍ବା ବେଶି ହୋଇଥାଏ ।

ସଂକ୍ରମଣ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗୀ ନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଜ୍ଞାନରେ ନୂଆ କଥା ନୁହେଁ । ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଜ୍ଞାନୀ ସଂକ୍ରମଣରୁ ବାହ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ ଓ ଅନ୍ତଃସଂକ୍ରମଣ ବୋଲି ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ବାହ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସିଧାସଳଖ ସଂକ୍ରମଣର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । ବସନ୍ତ ଭୂତାଣୁର ଶିକାର ହୋଇ ରୋଗୀ ହେବା ଏହାର

ସ୍ପଷ୍ଟ ଉଦାହରଣ । ଅନ୍ତଃସଂକ୍ରମଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଂକ୍ରମଣ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଶରୀରରେ ପ୍ରାୟ ରହିଥାଏ । ମାତ୍ର ଶରୀରର ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ଏହାକୁ ଚାପି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ରଖିଥାଏ । ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ଶରୀରର ସମନ୍ୱୟତାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପରେ ରୋଗ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଯକ୍ଷ୍ମା ଏ ଧରଣର ଏକ ସଂକ୍ରମଣ । ବହୁତ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ସଂକ୍ରମଣ ଛପି ରହିଥାଏ, ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ ସଂଖ୍ୟକ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ, ମାନସିକ ଚାପ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭାରସାମ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରେ ଏବଂ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି କରେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଚାପ ମଧ୍ୟରେ କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଭାରସାମ୍ୟକୁ ସୁଦୃଢ଼ ରଖି ରୋଗ ସମ୍ଭାବନାକୁ ପ୍ରତିହତ କରୁଥିବା ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରୁ ତାରୋଟି ସମ୍ବଳର ଭୂମିକା ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ପ୍ରଥମ ସମ୍ବଳଟି ହେଉଛି ଜ୍ଞାନ ଓ ଧାରଣା । ଆମେ ଯେଉଁ ବିଶ୍ୱରେ ବସବାସ କରୁଛ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ କେତେକ ଜ୍ଞାନ ଆବଶ୍ୟକ । ବିଶ୍ୱ କିପରି ଚାଲିଛି ? ଆମର ନିକଟସ୍ଥ ପରିବେଶ କେଉଁସବୁ ଉପାଦାନ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଉଛି ? ଘଟଣାର ପ୍ରବାହ ମୂଳରେ କେଉଁ ସବୁ ନିୟନ୍ତ୍ରକ ସକ୍ରିୟ ରହିଛି ? ଆମେ ଆମର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ପରିବେଶ ସମ୍ପର୍କରେ ଯେତେ ଅଧିକ ଜାଣିବୁ, ବୁଝିବାର ଦକ୍ଷତା ସେତେ ତ ବେଶି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ; ତା' ଛଡା ବିଶ୍ୱ ପ୍ରତି ଏକ ସଖ୍ୟ ଭାବ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେବ ।

ଜ୍ଞାନ ଓ ସୂଚନା ଅପେକ୍ଷା ଜ୍ଞାନସୃଷ୍ଟ ମନୋବୃତ୍ତି ଅଧିକ ସହାୟକ ହେବ । ଜ୍ଞାନର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଏକ ସଶକ୍ତିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି ହେବ । ଜଗତରେ ଆମେ ଯେ କ୍ରୀଡନକ ନୋହୁଁ, ଏ ଭାବନା ଆସିବ । ଆମର ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିଛି ଏବଂ ଆମେ ଇଚ୍ଛା କଲେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରିବୁ, ଏପରି ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ଅଙ୍କୁରିତ ଓ ବିକଶିତ ହେବ । ମିତ୍ରତାର ମନୋଭାବ ଦେଇ ଆମେ ଜଗତକୁ ଦେଖିବୁ । ଫଳରେ ଅସୁସ୍ଥତାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଇବ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ସମ୍ବଳକୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସମ୍ବଳ କୁହାଯାଇପାରେ । ଏଗୁଡିକ ଜ୍ଞାନ ଧାରଣା ଓ ସୂଚନା ନୁହେଁ । ଏ ସବୁ ହେଉଛି କେତେକ ବିଶ୍ୱାସବୋଧ, ଆଶାରୂପ ଓ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ । ଆଶାବାଦୀ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଏସବୁ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ । ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ କିଛି ଜଳ ନେଇ ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖାଇଲେ, କିଛି ଲୋକ ପାତ୍ରଟି ଅଧା ପୂର୍ଣ୍ଣ କହିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ଅଧା ଶୂନ୍ୟ ବୋଲି କହିଥାଆନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକ ଅଶାବାଦୀ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ପ୍ରକଟ କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକେ ନୈରାଶ୍ୟବାଦୀ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ।

ବହୁ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଆଶାବାଦୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ଅଧିକ । ଅବଶ୍ୟ ଅତିମାତ୍ରାର ଆଶାବାଦ ସମୟ ସମୟରେ ବିପଦର

ସମ୍ଭାବନା ଆଣିଥାଏ । ମାତ୍ର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୀମାରେଖା ମଧ୍ୟରେ ଭବିଷ୍ୟତ ସମ୍ପର୍କରେ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶା (ଆଶାବାଦ) ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇବାରେ ବେଶି ସହାୟକ ହୁଏ ।

ତୃତୀୟ ସମ୍ବଳଟି ହେଉଛି ସାମାଜିକ ବଳୟ । ବନ୍ଧୁତା, ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ଓ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କରେ ନିବିଡତା ଆମ ଜୀବନର ବହୁ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ସହିତ ମୁକାବିଲା କରି ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଆମ ପଛରେ ଯେ ପରିବାର, ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଏବଂ ସହକର୍ମୀ ଅଛନ୍ତି, ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ଆମ ଯାତ୍ରାପଥର ଶକ୍ତି ଓ ସବଳତାର ଉପାଦାନ ଯୋଗାଏ ।

ସୁସ୍ଥ ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବନର ଚତୁର୍ଥ ଓ ଶେଷ ସମ୍ବଳଟି ହେଉଛି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା । ପ୍ରାୟ କୋଡିଏ ବର୍ଷ ତଳେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଓ ଧର୍ମବିଶ୍ୱାସ କେବଳ ଦାର୍ଶନିକମାନଙ୍କର ପ୍ରଣିଧାନର ସାମଗ୍ରୀ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା । ମାତ୍ର ଏବେ ବ୍ୟବହାର-ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ବିଷୟରେ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଗବେଷଣା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ବହୁବିଧ ସଂଜ୍ଞା ନେଇ ମତପାର୍ଥକ୍ୟ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସଂଜ୍ଞା ଅଧିକାଂଶ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କର ସ୍ୱୀକୃତି ଲାଭ କରିଛି । ତାହା ହେଉଛି, ଅର୍ଥବୋଧ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଅନ୍ୱେଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

ଏହି ସଂଜ୍ଞାକୁ ଭିତ୍ତି କରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସଂଯୋଗାତ୍ମକ ସେତୁ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଛି । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ସମ୍ବଳ ଉପଯୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତ ଧାର୍ମିକ ରୀତିନୀତିରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରେ କିମ୍ବା ନ କରିପାରେ, ମାତ୍ର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାରେ ପରିଚାଳିତ ବ୍ୟକ୍ତି ମୂଲ୍ୟବୋଧର (ସତ୍ୟ, ଶାନ୍ତି, ପ୍ରେମ, ସଦାଚାର ଓ ଅହିଂସା) ଅନୁବର୍ତ୍ତୀ । କହିବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ଯେ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ସମ୍ବଳର ଉପଯୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ତୁଳନାତ୍ମକ ଭାବେ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ।

ବଞ୍ଚିବାର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି :

ବଞ୍ଚିବାର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଆମ ଜୀବନକୁ ଦୀର୍ଘତର କରିପାରେ କି ? ଆମର ଭାବନା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ଦୀର୍ଘାୟୁର ସମ୍ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ କି ? ଅଧିକ ଦିନ ସୁସ୍ଥ ରହିବାର ତୀବ୍ର କାମନା ଜୀବନ ବଳୟକୁ ବିସ୍ତୃତ କରିପାରେ କି ? ମଣିଷ ମନର ଏସବୁ କୌତୂହଳଭରା ପ୍ରଶ୍ନ ଅତୀତରେ ଦୃଢ଼ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତର ପାଇବାର ମାର୍ଗ ସହଜ ନ ଥିଲା । ମାତ୍ର ଏବେ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ପଦ୍ଧତି ମାଧ୍ୟମରେ ଏସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଗଭୀର ଆଶାବାଦର ପରିଚୟ ଦେଇଛି ।

ବଞ୍ଚିବାର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଜୀବନ ଅବଧିକୁ କିପରି ଦୀର୍ଘତର କରେ, ତାହାର ସିଧାସଳଖ ଅନୁସନ୍ଧାନ କଷ୍ଟକର । ମାତ୍ର ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ଏହାର ଅନୁସନ୍ଧାନ କରାଯାଇପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟିଏ ଘଟଣା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ତାହା ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର ଜନ୍ମଦିନ । ବହୁତ ଲୋକ ନିଜ ଜନ୍ମଦିନଟିକୁ ମନେ ରଖନ୍ତି, ଜନ୍ମତାରିଖ

ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରନ୍ତି । ଏ ବର୍ଷ ମୋ ଜନ୍ମଦିନଟା (ଜନ୍ମତାରିଖ) ପାରି ହୋଇଗଲେ ଭଲ ହୁଅନ୍ତା, ଏପରି ଇଚ୍ଛା ମୃତ୍ୟୁ ଦିବସକୁ ଘୁଞ୍ଚାଇ ଦେଇପାରେ କି ?

ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ପାଇଁ ଗବେଷକମାନେ ଏକ ଅଭିନବ ପ୍ରଣାଳୀ ଅବଲମ୍ବନ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଯୁକ୍ତି ହେଲା ଯେ, କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଜନ୍ମଦିନ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ଧରାଯାଉ, ବିଶିଷ୍ଟ ରାଜନୀତିଜ୍ଞ ଓ ରାଜନୈତିକ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ । ଏପରି ଲୋକମାନଙ୍କର ଜନ୍ମଦିନ ଆଡମ୍ବର ସହକାରେ ପାଳନ କରାଯାଏ । ବହୁତ ଉତ୍ସବର ଆୟୋଜନ କରାଯାଏ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଜନ୍ମଦିବସ ଉପଲକ୍ଷେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ବହୁ ଶୁଭେଚ୍ଛାମୂଳକ ଅଭିନନ୍ଦନ ପାଆନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଏପରି ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଲୋକମାନଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ପୂର୍ବରୁ ମୃତ୍ୟୁ ନ ହୋଇ ଅନ୍ତତଃ ଜନ୍ମଦିବସଟି ଅତିକ୍ରମ କରିଯାଉ ବୋଲି ଇଚ୍ଛା କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

କେତେକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ଖୁବ୍ ବିଖ୍ୟାତ ବ୍ୟକ୍ତି, ସାଧାରଣ ଭାବେ ଜଣାଶୁଣା ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ଅତି ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଜନ୍ମଦିନ ଓ ମୃତ୍ୟୁଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ପର୍କ ଅନୁଶୀଳନ କରାଗଲା । ସାଧାରଣ ବିଚାରରେ ଦେଖାଯିବ ଯେ, ବନ୍ୟା, ବାତ୍ୟା ବା ଭୂମିକମ୍ପ ପରି ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ବିପାକ ଘଟି ନ ଥିଲେ ବର୍ଷରେ ୧୦୦ ଲୋକ ମରୁଥିଲେ ପ୍ରତି ମାସରେ ୮.୩% (୧୦୦/୧୨ ମାସ) ଲୋକ ମରିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । କିନ୍ତୁ କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ସୁବିଖ୍ୟାତ ଲୋକମାାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜନ୍ମଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଘଟିଥିବା ମୃତ୍ୟୁହାର ଜନ୍ମଦିନ ପରସମୟ ମୃତ୍ୟୁହାର ତୁଳନାରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଥିଲା । ଅଳ୍ପବିଖ୍ୟାତ ଲୋକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ପରିମାଣରେ କମ୍ ଥିଲା । ସାଧାରଣ ଲୋକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ର ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ କମ୍ ଥିଲା । ମୋଟ ଉପରେ ଜନ୍ମଦିନ ପାର ହୋଇଥିବାର ଇଚ୍ଛା ପ୍ରଭାବହୀନ ନୁହେଁ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଛି ।

ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଗବେଷଣାରେ ଇହୁଦୀମାନଙ୍କର ପାସ୍‌ଓଭର୍ ପର୍ବକୁ ଏକ ସ୍ମୃତିସ୍ତମ୍ଭ ରୂପେ ବିଚାର କରାଯାଇ ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ପର୍କ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରାଯାଉଛି । ଏ ପର୍ବଟି ବର୍ଷୀୟାନ ପୁରୁଷ ଇହୁଦୀଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ପାରିବାରିକ ସମାବେଶ, ବନ୍ଧୁମିଳନ ଓ ଉତ୍ସବମୁଖର ଭାବରେ ଦିନଟି ପାଳନ କରାଯାଏ । ବର୍ଷୀୟାନ ପୁରୁଷ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଏ । ଜଣେ ଗବେଷକ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ, ପୁରୁଷ ଇହୁଦୀମାନେ ଏ ଦିନଟି ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପରେ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡୁଛନ୍ତି । ପୂର୍ବ ଓ ପର ତାରିଖ ପାସ୍‌ଓଭର ପର୍ବରେ ମୃତ୍ୟୁହାରର ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଏପରି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ସମ୍ଭବ ହେଲା । ପୁଣି ଇହୁଦୀ ମହିଳା ଏବଂ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ବିଶେଷତ୍ୱ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇ ନ ଥିଲା । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ବହନ କରିଥିବା ଏହି ଉତ୍ସବ ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଚିନ୍ତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବାରୁ ଏପରି ବିଶେଷତ୍ୱ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଲା ।

ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ଏକ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରେ ଚୀନାମାନଙ୍କର ନୂତନ ଚନ୍ଦ୍ର ଉତ୍ସବର ପ୍ରଭାବ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଉତ୍ସବଟି ବର୍ଷୀୟସୀ ଚୀନା ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହି ଉତ୍ସବରେ ବୟସ୍କା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସବର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ଏହି ଉତ୍ସବ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଉତ୍ସବ ପରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ପରିସଂଖ୍ୟାନ ନିଆଯାଇ ପୂର୍ବ ସିଦ୍ଧାନ୍ତଟି ସମର୍ଥନ କରାଗଲା। ଦେଖାଗଲା ଯେ ବର୍ଷୀୟସୀ ଚୀନା ମହିଳାମାନେ ଏହି ଦିନଟି ପାର୍ ହେବା ପରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଛନ୍ତି । ଅଥଚ ପୁରୁଷ ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୂତନ ଚନ୍ଦ୍ର ଉତ୍ସବ ପାସ୍ ହୋଇଯିବାର ବିଶେଷ ତାରତମ୍ୟ ନାହିଁ ।

ପରିଶେଷରେ ଚୀନାମାନଙ୍କ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସିଦ୍ଧାନ୍ତମୂଳକ ତଥ୍ୟର ଅବତାରଣା କରାଯାଇପାରେ । ଆମ ଦେଶ ପରି କେତେକ ଚୀନବାସୀ ଜ୍ୟୋତିଷଶାସ୍ତ୍ରରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ଜ୍ୟୋତିଷଶାସ୍ତ୍ର ବିଶ୍ୱାସର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଅଂଶ ହେଉଛି ଶରୀରର ଏକ ଅଙ୍ଗ ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଜନ୍ମକୁଣ୍ଡଳୀ ଅନୁଯାୟୀ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ହାତ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପାଦ ହୋଇପାରେ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ, ଶରୀରର ଏହି ଅଙ୍ଗଟି ପୀଡ଼ାଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ଜ୍ୟୋତିଷଶାସ୍ତ୍ର ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଦୁର୍ଭାବନାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଆସନ୍ନ ବୋଲି ଆଶଙ୍କା କରନ୍ତି । ସମାନ ଅଙ୍ଗ ପୀଡିତ ହୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଜ୍ୟୋତିଷଶାସ୍ତ୍ରରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ଏବଂ ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁନଥିବା ଚୀନାମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁକାଳର ଏକ ତୁଳନାତ୍ମକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଅନୁରୂପ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମିଳିଲା । ବିଶିଷ୍ଟ ଅଙ୍ଗଟି ପୀଡ଼ାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁର ଆଶଙ୍କା କରୁଥିବା ଜ୍ୟୋତିଷବିଶ୍ୱାସୀ ଲୋକମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିଲେ ।

ମନର ଶକ୍ତି ଏବଂ ଜୀବନର ସମୟରେଖା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣରେ ଏହାର ଭୂମିକାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରି ହେବ ନାହିଁ । ଦୀର୍ଘ ଦିନ ବଞ୍ଚିବାର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଜୀବନକୁ ଦୀର୍ଘ କରେ ଏବଂ କର୍ମପ୍ରବାହରେ ପ୍ରାଣଚଞ୍ଚଳତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହା ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନର ଏକ ନବ ଆବିଷ୍କୃତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ।

•••

ଚିନ୍ତା-ମୁକ୍ତ ଜୀବନ


ନ୍ତା-ମୁକ୍ତ ଜୀବନ ଏକ ସହଜ କଥା ନୁହେଁ । ଏହା ଗୋଟିଏ ପ୍ରଜାପତି । ତାକୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ, ସେ ଉଡିଯିବ । ସ୍ଥିର ଓ ଅବିଚଳିତ ରୁହନ୍ତୁ, ସେ ହୁଏତ ଗଛରେ ବସି ଆପଣଙ୍କୁ ବିମୋହିତ କରିବ । ସେଥିପାଇଁ ଅନେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଚିନ୍ତା-ମୁକ୍ତ ଜୀବନର ଅନ୍ୱେଷଣକୁ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚାର କରିଛନ୍ତି ।

ଚିନ୍ତାମୁକ୍ତ ଜୀବନର ପରିକଳ୍ପନା ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇଟି ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି - ଚିନ୍ତା ଓ ଭାବନାର ଉତ୍ସସବୁ କ'ଣ ? ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି- ଚିନ୍ତା ବା ଭାବନାର ସକ୍ରିୟତା କ'ଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାଏ ? ପ୍ରଥମେ ଏ ଦୁଇଟି ପ୍ରଶ୍ନର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିଚାର ଆବଶ୍ୟକ ।

ମୂଳ ଉତ୍ସ :

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ କିଛିମାତ୍ରାରେ ଅନ୍ୟ ସବୁ ମଣିଷର ସମପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ, କିଛି ମାତ୍ରାରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୋଷ୍ଠୀସବୁର ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସମପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ଏବଂ କେତେକାଂଶରେ ଅନନ୍ୟତାର ଅଧିକାରୀ । ଏ ତିନୋଟି ଉପାଦାନର ବିସ୍ତୃତ ଆଲୋଚନା ପ୍ରୟୋଜନ ।

ପ୍ରଥମତଃ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ମୂଳତଃ ମାନବ ଗୋଷ୍ଠୀର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ସେ ତେଇଶଟି ଯୁଗ୍ମ କ୍ରୋମୋଜୋମ୍‌ର ଅଧିକାରୀ । ଗୋଟିଏ ମୌଳିକ ବସ୍ତୁର (Element) ଆଣବିକ ସଂଖ୍ୟା ଯେପରି ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ମୌଳିକ ବସ୍ତୁର ଆଣବିକ ସଂଖ୍ୟାଠାରୁ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରାଣୀର କ୍ରୋମୋଜୋମ୍‌ର ସଂଖ୍ୟା ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀଠାରୁ ପୃଥକ । ପୁଣି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପିତାମାତାଙ୍କଠାରୁ ବଂଶାନୁଗତ (Heredity) ସୂତ୍ରରେ ଆଣିଥିବା

କ୍ରୋମୋଜୋମ୍ ଏବଂ ଜିନ୍ ମଧ୍ୟରେ କେବଳ ପିତାମାତାଙ୍କର କେତେକ ଗୁଣ ମୁଦ୍ରିତ ହୋଇନଥାଏ, ବହୁ ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଗୁଣ-ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ସଂକେତ ମଧ୍ୟ ମୁଦ୍ରିତ ରହିଥାଏ । ଗୋଟିଏ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଚିପ୍ ମଧ୍ୟରେ ଅଜସ୍ର ସୂଚନା ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନଭାବରେ ରହିଥିବା ପରି genetic memory ମାଧ୍ୟମରେ ଅଜସ୍ର ସୂଚନା ଓ ସଂକେତ ମୁଦ୍ରିତ ଥାଏ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ମଣିଷ ଗୋଷ୍ଠୀର କେତେକ ଭାବନା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରାର ପ୍ରଭାବ ଏଥିମଧ୍ୟରେ ଗଚ୍ଛିତ ରହିଥାଏ ।

ଆଧୁନିକ ଜେନୋମ୍ ଗବେଷଣା ଫଳରେ ଏ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଚିତ୍ର କ୍ରମଶଃ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଅବଶ୍ୟ ଏହାର ବହୁପୂର୍ବରୁ ଫ୍ରଏଡ୍-ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିଶିଷ୍ଟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ୟୁଙ୍ଗ୍ ଏପରି ସମ୍ଭାବନାକୁ 'ସମଷ୍ଟିଗତ ଅଚେତନ' (Collective Unconscious) ପରିଭାଷା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । 'ଅଚେତନ' କହିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ ସଚେତନ ନ ଥାଇପାରେ । ମାତ୍ର ତାହାର ଚିନ୍ତା ଓ ଭାବନା ପୂର୍ବବଂଶଜ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବହୁଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ । ୟୁଙ୍ଗ୍‌ଙ୍କ ମତରେ, ବ୍ୟକ୍ତିର ଚେତନା ହେଉଛି ଏକ ବିଶାଳ ଧରଣର ସଂଗ୍ରହାଳୟ । ଗୋଟିଏ ସଂଗ୍ରହାଳୟରେ ଯେପରି ବହୁ ପୁରାତନ ସାମଗ୍ରୀସବୁ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ, ମନୁଷ୍ୟର ଚେତନାରେ ମଧ୍ୟ ବହୁ ପୂର୍ବ ବଂଶଜମାନଙ୍କର ଗୁଣାବଳୀ ସ୍ଥାନ ପାଇଥାଏ । ଏପରିକି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱପ୍ନରେ ସାପଟିଏ ଦେଖିଲେ ତାହାର କାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ନ ହୋଇ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ହୋଇପାରେ । ମନୁଷ୍ୟ ସମାଜରେ ସର୍ପ ପୁରୁଷତ୍ୱର ପ୍ରତୀକ ହୋଇଥିବାରୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଦ୍ରିତ ଏବଂ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଚେତନଶୀଳ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ସର୍ପର ଭାବନା ସ୍ୱପ୍ନ ସ୍ତରକୁ ଆସିଥାଏ । ମୋଟ ଉପରେ କ୍ଲାସିକାଲ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଏବଂ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଭାବଧାରାକୁ ଭିତ୍ତିକରି କୁହାଯିବ ଯେ, ମନୁଷ୍ୟର କେତେକ ଭାବନା ମାନବ ଗୋଷ୍ଠୀର ସାମୂହିକ-ଚିନ୍ତା-ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ।

ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିନ୍ତା ଓ ଭାବନାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଉତ୍ସଟି ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ଦଳ (groups) ସହିତ ତାର ସମ୍ପୃକ୍ତି । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ କୌଣସି ମଣିଷ ଗୋଟିଏ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ନୁହେଁ, ସେ ଏକାଧିକ ଦଳର ସଦସ୍ୟ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଦଳ ମଣିଷର ଭାବନାକୁ କିଛି କିଛି ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ଦଳ ସମ୍ପୃକ୍ତିର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣେ ପୁରୁଷ କିମ୍ବା ନାରୀ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଗତାନୁଗତିକ ଗୋଷ୍ଠୀଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅତି ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପାର୍ଥକ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ନାରୀମାନେ କୋମଳମତି, ସମ୍ବେଦନଶୀଳ, ଶ୍ରଦ୍ଧାଶୀଳ ଏବଂ ସହଯୋଗୀ ଭାବାପନ୍ନ ହେବା ସ୍ଥଳେ ପୁରୁଷମାନେ ଦୃଢ଼ମନା, ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଭାବାପନ୍ନ, ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଭାବାପନ୍ନ, ଉଚ୍ଚାଭିଳାଷୀ ଏବଂ ପରିଶ୍ରମୀ

ହୋଇଥାନ୍ତି । କୌଣସି କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାମାନ୍ୟ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ମାତ୍ର ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ନାରୀ ଜନୋଚିତ ଗୁଣାବଳୀ ଏବଂ ପୁରୁଷ ଜନୋଚିତ ଗୁଣାବଳୀରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବିକାଶକାଳୀନ ସୋପାନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବାଳକବାଳିକା, ଯୁବକଯୁବତୀ କିମ୍ବା ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା ସ୍ତରରେ ଥାଇପାରେ । ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଶିକ୍ଷାକୃତ କୌଶଳ ଓ ସାମାଜିକ ପ୍ରତ୍ୟାଶାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଚିନ୍ତନଶୈଳୀ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ ନୂତନ କୌଶଳ ଆହରଣ କରେ ଏବଂ କେତେକ ପୁରାତନ କୌଶଳ ପରିତ୍ୟାଗ କରେ । ପୁଣି ବିଭିନ୍ନ ହରମୋନ୍‌ର କ୍ଷରଣ ସ୍ତରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁସବୁର ଗଠନ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ଭାବନା ଓ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ ।

ଭାବନା ଶୈଳୀକୁ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରୁଥିବାର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ହେଉଛି ସାଂସ୍କୃତିକ -ସାମାଜିକ ପୃଷ୍ଠଭୂମି । ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଜଣେ ଭାରତୀୟର ଚିନ୍ତାଧାରା ଜଣେ ଜାପାନୀର ଭାବଧାରାଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ପ୍ରାଚ୍ୟ ଜଗତର ବହୁଦେଶ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ (collectivist) । ଭାରତପରି ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ଦେଶର ଲୋକମାନେ ବହୁଳ ଭାବରେ 'ଆମେ' ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ (Individualistic) ଲୋକମାନେ ବହୁ ଭାବରେ 'ମୁଁ' ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି ।

ଗବେଷଣାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ଦେଶର ଲୋକମାନଙ୍କର ଜୀବନଶୈଳୀ, ରୁଚି, ବ୍ୟବହାର, ଚିନ୍ତନସ୍ୱରୂପ ବହୁଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିକେନ୍ଦ୍ରିତ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ଦେଶର ଲୋକମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତନଶୈଳୀ ଓ ବ୍ୟବହାରର ସ୍ୱରୂପ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ । କେବଳ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଶ ନୁହେଁ, ଭୌତିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟ ଚିନ୍ତନର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । କଠୋର ଏବଂ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ପରିବେଶରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଏସ୍କିମୋମାନଙ୍କର ଭାବନାରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ବର୍ଣ୍ଣନା ବହୁଳତା ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ପାରିବେଶିକ ଚାପ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଭାବନା ଓ ବ୍ୟବହାର ଶୈଳୀ ଉପଯୋଗୀ, ସେପରି ଚିନ୍ତନ ଓ ଆଚରଣ ବିଧିର ବିକାଶ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ପରିବେଶ (ecology) ଏବଂ ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରଭାବ ସମ୍ପର୍କିତ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରମାଣିତ ହୁଏ ।

ଚିନ୍ତନର ତୃତୀୟ ଉତ୍ସଟି ହେଉଛି, ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ଅନୁଭବର ପରିଧି । ଏହା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ ଯେ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନୁଭୂତି ଓ ଅଭିଜ୍ଞତାରେ ଅନନ୍ୟତା ରହିଛି । ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭୂତି ଜନ୍ମ ସମୟରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ପ୍ରସାରିତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ମାତ୍ର ପ୍ରକୃତରେ

ଜନ୍ମପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଜରାୟୁରେ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଜନନୀର କେତେକ ଅନୁଭବ ଭ୍ରୂଣଶିଶୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଜନ୍ମ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାର ଅନୁଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ସାହାଯ୍ୟରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ଜନନୀର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ଗୀତ ଓ ଛନ୍ଦ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସବୁ ରୁଚି ବିରୁଚି ଭ୍ରୂଣଶିଶୁକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ନବଜନ୍ମିତ ଶିଶୁ ଧରାପୃଷ୍ଠକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ସମୟରେ କେତେକ ରୁଚି, ଅନୁରାଗ ଓ ବିରାଗ ନେଇ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ ।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ଶିକ୍ଷାକୃତ କୌଶଳ, ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ, ମନୋବୃତ୍ତି ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ ବିଚାରଧାରା ମଧ୍ୟ ପୃଥକ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଚିନ୍ତନର କ୍ରିୟାବିଧି :

ଉପର ଆଲୋଚନା ଅନୁଯାୟୀ ତିନୋଟି ଉତ୍ସରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଚିନ୍ତନର ସାମଗ୍ରୀ ଗ୍ରହଣ କରେ । ସେ ତିନୋଟି ହେଉଛି ବହୁ ପୂର୍ବ ପୁରୁଷରୁ ସଂଗୃହୀତ ଜିନ୍‌ବାହିତ ସ୍ମୃତି, ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ବା ଦଳଗତ ପ୍ରଭାବ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭୂତି । ପୁଣି ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି, ଏ ସମସ୍ତ ସମ୍ଭାବନା ରୂପ ନିଏ କିପରି ?

ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ ସୁପ୍ତ ସମ୍ଭାବନାକୁ ରୂପ ଦେବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ ମସ୍ତିଷ୍କ । ବହୁ ଉଦ୍‌ବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନର ଅବସ୍ଥା ଧାରଣ କରିଛି । ବସ୍ତୁତଃ ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ତିନୋଟି ମସ୍ତିଷ୍କର ସମାରୋହ । ଏଥିରେ ଗୋଟିଏ ଏକକୋଷୀ ମସ୍ତିଷ୍କ ରହିଛି । ନିମ୍ନତମ ଏକକୋଷୀ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କଠାରେ ଯେଉଁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦେଖାଯାଏ, ତାହା ମନୁଷ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ତିଷ୍ଠିରହିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନତମ ଯୋଗ୍ୟତା ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ବ୍ୟବହାରକୁ ସଞ୍ଚାଳିତ କରିବା ପାଇଁ ଏପରି ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ମସ୍ତିଷ୍କଟି ହେଉଛି ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କ । ମଣିଷ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏହା ମଧ୍ୟ ସଂଯୋଜିତ । ଏହା ସାହାଯ୍ୟରେ ମଣିଷ ଆଉ କିଛି ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଏ । ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀମାନେ ଯେଉଁସବୁ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାନ୍ତି, ତାହା ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଦର୍ଶାଇଥାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର ତୃତୀୟ ଉପାଦାନଟି ତାକୁ ମଣିଷର ସ୍ତର ଦେଇଥାଏ । ଏହାକୁ ମାନବ ମସ୍ତିଷ୍କ ବା ନବମସ୍ତିଷ୍କ (Neo-cortex) କୁହାଯାଏ । ଉଦ୍‌ବର୍ତ୍ତନର ଅନ୍ତିମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏହି ନବମସ୍ତିଷ୍କର ଆବିର୍ଭାବ ଘଟିଛି । ଏହା ସାହାଯ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଉଚ୍ଚତର ଭାବନାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇ ପାରେ । ଧରାଯାଉ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତି ପ୍ରତ୍ୟୁଷରୁ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରି ରେଳଯୋଗେ ଦୂରସ୍ଥାନକୁ ଯିବେ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ ଛ'ଟାରେ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କରିବା ତାଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ ।

ଅଥଚ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନ ତାଙ୍କୁ ସକାଳ ପାଞ୍ଚଟାରେ ଉଠିବାକୁ ହେବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ସ୍ଥିର କରନ୍ତି ଯେ ସେ ପରଦିନ ପାଞ୍ଚଟାରେ ଉଠିବେ ଏବଂ ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ତାଙ୍କର ନିଦ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଭାଙ୍ଗି ଯାଉଛି । ନବମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଫଳରେ ଏପରି ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଏପରି ଏକ ବିଶେଷତ୍ୱର ଅଧିକାରୀ ।

ପୁଣି ମନୁଷ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ବିଶାଳତା ଓ ବିଶେଷତ୍ୱ ନେଇ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ କେନ୍ଦ୍ର ରହିଛି । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ସ୍ନାୟୁକେନ୍ଦ୍ର ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ । ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି, ମନୁଷ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ରହିଛି । ମସ୍ତିଷ୍କର ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧଟି ଭାଷାଗତ ଏବଂ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବିଚାର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧଟି ମନୁଷ୍ୟର ଭାବ (emotion), ସୃଜନଶୀଳତା ଏବଂ ଢାଞ୍ଚାସବୁର (pattern) ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ଆଧୁନିକ ମଣିଷ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୁକ୍ତିତର୍କ ଏବଂ ଲାଭକ୍ଷତିର ହିସାବ ନେଇ ଅଧିକ ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଥିବାରୁ ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧଟିର ଆକାର ମଧ ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ତୁଳନାରେ ସାମାନ୍ୟ ବଡ଼ । ଏହା ଉଲ୍ଲେଖ କରିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ତଥାକଥିତ ଆଧୁନିକ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସମନ୍ୱୟହୀନତାର ସୂଚନା ଦେଉଛି । ଭାବ ଓ ଭାବନା ମଧ୍ୟରେ ଭାରସାମ୍ୟ ରହୁ ନାହିଁ । କିପରି ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ସମ୍ଭବ, ତାହା ପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯିବ ।

ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତି ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଯେଉଁ ଉପାଦାନଟି ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସକ୍ରିୟ (ବା ନିଷ୍କ୍ରିୟ) କରାଇ ଭାବନାର ବିକାଶରେ (କିମ୍ବା ବିଳୟ) ଭୂମିକା ନିଏ, ତାକୁ ସ୍ନାୟୁ ସଞ୍ଚାରକ (Neurotransmitter) କୁହନ୍ତି । ସ୍ନାୟୁ ସଂଚାରକ ହେଉଛି ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ । ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଏସବୁ ଆବଶ୍ୟକ । ମାତ୍ର ଏଗୁଡ଼ିକର ଅଳ୍ପତା କିମ୍ବା ବହୁଳତା କେତେକ ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହାର ସ୍ୱଳ୍ପତା କେତେକ ଚିନ୍ତନ ଓ ବ୍ୟବହାର ଉପୁଜାଇବା ସ୍ଥଳେ ଏହାର ବହୁଳତା ଅନ୍ୟ କେତେକ ଚିନ୍ତନ ଓ ବ୍ୟବହାର ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ; ସେରେଟୋନିନ୍ (serotonin) ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ସ୍ନାୟୁ ସଂଚାରକ, ଏହାର ଭାରସାମ୍ୟର ଅଭାବ ଘଟିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମନିୟମନ୍ତ୍ରଣର ଅଭାବ ଘଟେ । ଅତିମାତ୍ରାର ବିଷାଦ (depression), ମାତ୍ରାଧିକ କ୍ରୋଧଭାବ (aggressiveness) ଏବଂ ମାତ୍ରାଧିକ ଭୋଜନପ୍ରୀତି ପରି ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ।

ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସ୍ନାୟୁ ସଂଚାରକର କ୍ଷରଣରେ ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତି ଯେପରି ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରେ, ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ (Endocrine glands) କେତେକ କ୍ଷରଣ ମଧ ଚିନ୍ତନ ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣର ପ୍ରଭାବ ବହୁଜନ ସ୍ୱୀକୃତ । ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଉଦାହରଣ ହେଉଛି ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହରମୋନ୍ । ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ

ଯେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ କ୍ଷରିତ ହେଉଥିବା ପୁରୁଷ ହରମୋନ୍ "ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ" (Androgen) ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କ୍ରୋଧର ପ୍ରବଣତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ନାରୀମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ କ୍ଷରିତ ହେଉଥିବା 'ଏଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍' (Estrogen) କ୍ରୋଧର ପ୍ରବଣତାକୁ ଦବାଇ ରଖେ । ମୋଟ ଉପରେ ହରମୋନ୍‌ସବୁର କ୍ଷରଣର ମାତ୍ରା ଏବଂ କ୍ଷରଣ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଦ୍ରୁତତା ଭାବନା ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

ମୁକ୍ତିର କୌଶଳ :

ଆଲୋଚିତ ଉତ୍ସ ଏବଂ ଚିନ୍ତନର କ୍ରିୟାବିଧିରୁ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି । ସେମାନେ ହୁଏତ ଧରିନିଅନ୍ତି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବଂଶାନୁଗତ, ଦଳସମ୍ପୃକ୍ତି ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭୂତିସବୁର ସାମଗ୍ରୀକୁ ମସ୍ତିଷ୍କ, ସ୍ନାୟୁ ସଂଚାରକ ଏବଂ ହରମୋନ୍ ଅନୁରୂପ, ଚିନ୍ତନ ଓ ବ୍ୟବହାରର ରୂପ ନିଅନ୍ତି । ଏ ଗୋଟିଏ ଅତି ସରଳୀକୃତ (over simplified) ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ । ଏସବୁ ଉପାଦାନ ମଣିଷର ଭାବନା ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଜାରୀ କରି ନଥାନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ କରାଯାଇପାରେ ।

ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁସଂଚାରକ ସେରେଟୋନିନ୍ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଅନୁଭବର ଉତ୍କର୍ଷ କିପରି ଭାବରେ ସେରେଟୋନିନ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ, ତାହା ଦର୍ଶାଇବା ପାଇଁ ଜଣେ ଗବେଷକ ପ୍ରଥମେ ମାଙ୍କଡଛୁଆଙ୍କ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷା କଲେ । ମାଙ୍କଡଛୁଆମାନଙ୍କର ଜନ୍ମର ପରେ ପରେ ଦଳେ ଛୁଆଙ୍କର ସେରୋଟୋନିନ୍‌ର ମାତ୍ରା ପରିମାପ କରି ସମାନ ସ୍ତରରେ ଥିବା ଛୁଆମାନଙ୍କୁ ଏକତ୍ର କଲେ । ପରେ ଏମାନଙ୍କୁ ଦୁଇଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରି ସେମାନଙ୍କ ପିଠିରେ ପ୍ରଥମ ଦଳ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳର ଚିହ୍ନ ଅଙ୍କନ କଲେ । ପ୍ରଥମ ଦଳଟିକୁ ସେମାନଙ୍କ ମାଆମାନଙ୍କର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଛାଡିଦିଆଗଲା । ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳର ମାଙ୍କଡଛୁଆମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ବନ୍ଧୁମେଳରେ ଛାଡିଦିଆଗଲା । ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଭିନ୍ନ ଧରଣର ସମାଜୀକରଣର ଅନୁଭବ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଗବେଷକଙ୍କର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲା । ଏହିପରି କିଛି ମାସର ସାମାଜୀକରଣ (socialization) ବ୍ୟବସ୍ଥା ପରେ ମାଙ୍କଡଛୁଆମାନଙ୍କ ଆଚରଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା । ବିଶେଷତଃ ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ଗଛଡାଳରୁ ଅନ୍ୟ ଡାଳକୁ ଲମ୍ଫପ୍ରଦାନ କରିବା ସମୟରେ ମାପଚୁପ ମନୋଭାବ ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି କି ଖାମଖେୟାଲୀ ମନୋବୃତ୍ତି ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି, ତାହାର ଆକଳନ କରାଗଲା । ଏହା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ ଯେ ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଅଭାବ ଥିବା ମାଙ୍କଡଛୁଆମାନେ ଗୋଟିଏ ଶାଖାରୁ ଅନ୍ୟ ଶାଖାକୁ ଡେଇଁବା ସମୟରେ ଅଧିକ ଆବେଗପ୍ରବଣ ହୋଇ ଭୁଲ୍ ଦୂରତାର ଆକଳନ କରିବେ ଏବଂ ଡେଇଁବା ସମୟରେ ବେଳେବେଳେ ମାଟିରେ ଖସିପଡିବେ । ଗବେଷକ

ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ, ମାଆମାନଙ୍କର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଲାଳିତପାଳିତ ଛୁଆମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଭୁଲ୍‌ର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ରହୁଥିବା ମାଙ୍କଡଛୁଆମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଲମ୍ଫପ୍ରଦାନ ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି । ସେରୋଟୋନିନ୍ ମାତ୍ରାର ପରିମାପରୁ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଗଲା ଯେ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ସମାଜୀକରଣ ଫଳରେ ସ୍ନାୟୁସଞ୍ଚାରକର ଭାରସାମ୍ୟରେ ଅସୁବିଧା ଉପୁଜିଛି । ସୁତରାଂ ଜୀବଭିତ୍ତିକ ଅବସ୍ଥା (ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ନାୟୁସଂଚାରକ ସେରେଟୋନିନ୍) ସିଧା ସଳଖ ଭାବରେ ଆମର ଚିନ୍ତନ ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ନାହିଁ । ଅନୁଭବର ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ ହିଁ ପ୍ରଭାବକୁ ଉପଯୋଗୀ କିମ୍ୱା ଅନୁପଯୋଗୀ ରୂପ ଦେଇଥାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବଭିତ୍ତିକ (Biological) ଅବସ୍ଥାର (ମସ୍ତିଷ୍କ, ସ୍ନାୟୁସଂଚାରକ ଓ ହରମୋନ୍) ଦାସ ନୁହେଁ । ଏ ସବୁର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଜାରୀ କରି ନିଜକୁ ଅନୁପଯୋଗୀ ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବାପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି, ଏହା ପ୍ରଥମ ଓ ମୁଖ୍ୟ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ।

ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିବ - କେଉଁ କେଉଁ କୌଶଳର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଏପରି ମୁକ୍ତିସାଧନ ହାସଲ କରାଯାଇପାରିବ । ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ମାର୍ଗ ଏକାଧିକ । କିନ୍ତୁ କେତୋଟି ମୁଖ୍ୟ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କୌଶଳର ଅବତାରଣା ଏଠାରେ କରାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରବନ୍ଧର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଥିବା ତିନୋଟି ଉତ୍ସକୁ ଭିତ୍ତିକରି ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ କୌଶଳର ଅବତାରଣା କରାଯାଇପାରେ । ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀନ୍‌ରେ ଅଂକିତ ଥିବା ବଂଶଗତ ସ୍ମୃତି (Genetic memory) ମନୁଷ୍ୟର ଚିନ୍ତା ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଜିନ୍‌ରେ ଥିବା ଡି.ଏନ୍.ଏ.ର ସଂଗଠନ ମଧ୍ୟରେ ଚିନ୍ତନ ଓ ବ୍ୟବହାରର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଏହି ଡି.ଏନ୍.ଏ.ରେ ଅଂକିତ ଥିବା ସମ୍ଭାବନାରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିପାରିବ କି ? ବଂଶାନୁଗତ କ୍ରମରେ ବାହିତ ହୋଇଥିବା ଡି.ଏନ୍.ଏ. ପ୍ରେରିତ ଚିନ୍ତାଧାରା ଉପଯୋଗୀ ନ ହେଲେ ଏହାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସମ୍ଭବ କି ?

ଆଧୁନିକ ଗବେଷକମାନଙ୍କର ବିଜ୍ଞାନ-ଭିତ୍ତିକ ଗବେଷଣାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମିଳୁଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ମୁକ୍ତିସଂଗ୍ରାମ ପାଇଁ ସଫଳ ପ୍ରୟାସ କରିପାରିବ । ହର୍ବର୍ଟ୍ ବେନ୍‌ସନ୍ ହାର୍ଭାଡ ମେଡିକାଲ ସ୍କୁଲର ଜଣେ ଅଗ୍ରଣୀ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନୀ । ତାଙ୍କ ରଚିତ ପୁସ୍ତକ Relaxation Response ଆମେରିକାର ଏକ ବହୁଚର୍ଚ୍ଚିତ ପୁସ୍ତକ । ଏ ପୁସ୍ତକରେ ସେ ଧ୍ୟାନର ଏକ ସରଳତମ ଉପାୟ ହିସାବରେ କ୍ଳାନ୍ତିହରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ବିଶେଷ ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ଉପଯୋଗିତା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି । ନିକଟ ଅତୀତରେ ଆମେରିକା ମନୋବିଜ୍ଞାନ

ପରିଷଦର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବରେ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତାର ସୁଯୋଗ ତାଙ୍କୁ ମିଳିଥିଲା । ମୁଖ୍ୟବକ୍ତାର ଅଭିଭାଷଣ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସେ ଯେଉଁ ଦୁଇଟି ବିଶେଷ ସିଦ୍ଧାନ୍ତର କଥା କହିଲେ, ତାହା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଜୀବନ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଉପଯୋଗୀ ।

ବେନ୍‌ସନ୍ ପୂର୍ବରୁ କହୁଥିଲେ ଯେ ସରଳ ନିରବ ଉପବେଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ଧ୍ୟାନ କରିବା ସବୁଠାରୁ ସହଜ ଓ ପ୍ରଭାବଶୀଳ ଉପାୟ । ଏଥିପାଇଁ ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଜଟିଳ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଏବେ ସେ ଦୃଢ଼ସ୍ୱରରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଧ୍ୟାନର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ (Self-regulation) । ଏପରି ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ କିପରି ସମ୍ଭବ ହେବ, ତାହା ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଆବିଷ୍କାର କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ନିଜର ଧ୍ୟାନପ୍ରଣାଳୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଉପରେ ଲଦି ଦେବେ ନାହିଁ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସହିତ କଥୋପକଥନ ଓ ଭାବର ଆଦାନପ୍ରଦାନ ଫଳରେ ଫଳପ୍ରଦ କୌଶଳଟି ଆବିଷ୍କାର କରିବେ । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଧ୍ୟାନର ସଫଳ ଉପଯୋଗ କରିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜର ଗୁରୁଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି ମାନସପଟରେ ସଂସ୍ଥାପନ କରି ବିଶେଷ ଲାଭବାନ୍ ହୋଇପାରନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଉପରେ ଉପଯୋଗୀ ପ୍ରଣାଳୀଟି ନିର୍ଭର କରିବ ।

ବେନ୍‌ସନ୍‌ଙ୍କ ଦ୍ୱିତୀୟ ସିଦ୍ଧାନ୍ତଟି ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତାଙ୍କ ମତରେ ଧ୍ୟାନ କେବଳ ଶାନ୍ତି ଓ ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା ଦେଇ ନ ଥାଏ, ଧ୍ୟାନ ବଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଡି.ଏନ୍.ଏ.ର ସ୍ୱରୂପରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଣାଯାଇପାରେ । ଏ ବିଷୟରେ ସେ ନିଜ ବକ୍ତବ୍ୟରେ ବହୁ ପ୍ରାମାଣିକ ତଥ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ସୁତରାଂ ମନୁଷ୍ୟର ଜିନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଅଙ୍କିତ ଥିବା ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପରିଣତିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ଏବଂ ଏହାକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଧ୍ୟାନ ଓ ସମପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ କ୍ରିୟାକଳାପ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ଭାବନାର ରୂପ ନିଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି- ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଦଳଗତ ଚାପର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯିବ କିପରି ? ପୁରୁଷତ୍ୱ କିମ୍ବା ନାରୀତ୍ୱର ବଳୟରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରି ସେ କିପରି ମାନବତାର ଚିନ୍ତା କରିବ । ଦଳଗତ ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ତାକୁ 'ସତ୍‌ସଙ୍ଗ'ର ଆଶ୍ରୟ ନେବାକୁ ପଡିବ । ଅବଶ୍ୟ 'ସତ୍‌ସଙ୍ଗ' ଏଠାରେ ଏକ ସୀମିତ ଅର୍ଥରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉନାହିଁ । ଏହାକୁ ଏକ ବ୍ୟାପକ ଅର୍ଥରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି ।

ମନୁଷ୍ୟର ଦଳଗତ ଚିନ୍ତା ତାକୁ ତାର ଭୂମିକାର ବଳୟ ମଧ୍ୟରେ ବାନ୍ଧିରଖେ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ 'ସନ୍ତାନ'ର ପିତା ବିଚାର କରି ଅନୁରୂପ ଭାବନାର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ । ସଂସ୍ଥାର ପରିଚାଳକ ବିଚାର କରି ଅନୁରୂପ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ । ନିଜକୁ ଶିକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତି ମନେ କରି ଏପରି ଭୂମିକାର ଶିକାର ହୁଏ । ଚିନ୍ତାମୁକ୍ତିର ଏକ ବିଶେଷ କୌଶଳ ହେଉଛି, ନିଜକୁ ଏ ସମସ୍ତ ଭୂମିକାର ଅଧିକାରୀ ବିଚାର ନ କରି ମୂଳତଃ ମନୁଷ୍ୟ ରୂପେ ବିଚାର

କରିବା । ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ଉଚ୍ଚଧରଣର ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଆଲୋଚନା, ବିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ସଂସର୍ଗ ଆଦି ସତ୍‌ସଙ୍ଗର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକରଣ । ଏ ସବୁର ସହାୟତାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଭାରକେନ୍ଦ୍ରରେ ସଂସ୍ଥାପନ କରି ବିକର୍ଷଣକାରୀ ଚିନ୍ତନକୁ ଏଡାଇ ଯାଇପାରିବ ।

ପରିଶେଷରେ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି, ବ୍ୟକ୍ତିସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ କିପରି ? ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ପରିମାଣରେ ସଚେତନ ହେବା ପରେ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରେ । ଏଥିପାଇଁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସେ ସଂଗ୍ରାମ କରେ । ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାକୁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ବିଷାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି । ଆଶଙ୍କାପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବନାରୁ ଦୂରେଇ ଯିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି । ଭୟପ୍ରଦ ଭାବନାରୁ ମୁକୁଳିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ।

ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ପ୍ରୟାସ ସଫଳ ହୋଇନଥାଏ । ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ସମୟରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ମନରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ।

ସୁତରାଂ ଅନୁପଯୋଗୀ ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାର ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ଉପାୟ ହେଉଛି, ଉପଯୋଗୀ ଭାବନାର ଦୃଢ଼ୀକରଣ ଓ ବିସ୍ତାରଣ । ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ଦାର୍ଶନିକ ଏବଂ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଚେତନା ଶବ୍ଦର ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିଲେ । ଏବେ ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନୀ ବିଶାରଦମାନେ ଏ ଶବ୍ଦଟିର ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଛନ୍ତି । ସବୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କର ବିଚାରକୁ ଆଧାର କରି ଚେତନାର ଏକ ସଂଜ୍ଞା ପ୍ରଦାନ କଲେ ତାହା ଖୁବ୍ ଜଟିଳ ଓ ଅବୋଧ ମନେହେବ । ମାତ୍ର ଏହାର ସଂଜ୍ଞା ମଧ ଆମ ଜୀବନ ଓ ଭାବନାର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ କଥାଟି ହେଉଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି କେଉଁ ଇଚ୍ଛାକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବ ଏବଂ କେଉଁ ଇଚ୍ଛାକୁ କମ୍ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବ, ତାହା ସେ ନିଜେ ସ୍ଥିର କରିପାରିବ । ନିଜର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ ଇଚ୍ଛାସବୁ ଏକ ତଳ ଉପର ସୋପାନରେ ସଜ୍ଜିତ ରହେ । ଆମେ ଯାହାକୁ ଚେତନା କହିଥାଉ, ତାହା ଇଚ୍ଛାସବୁର କ୍ରମିକ ସୋପାନ । ଏହା ଚେତନାର ଏକ ସରଳୀକୃତ ବ୍ୟାବହାରିକ ପରିଭାଷା ।

ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଇଚ୍ଛାଟି ଅଧିକ ଅଭିନିବେଶ (attention) ଦରକାର କରିବା ସ୍ଥଳେ କମ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଇଚ୍ଛାଟି ଅଳ୍ପ ଅଭିନିବେଶ ପ୍ରୟୋଜନ କରେ । ଅଧିକ ଅଭିନିବେଶ ଦେବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଅଧିକ ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ । କମ୍ ଅଭିନିବେଶର ଅର୍ଥ ହେଉଛି କମ୍ ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟାଗ ।

ଗୁରୁତ୍ୱ କ୍ରମରେ ଇଚ୍ଛାକୃତ ଅଭିନିବେଶକୁ ନେଇ ଚେତନା ଗଠିତ । ଏ ସିଦ୍ଧାନ୍ତର

ଏକ ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ଦିଗ ହେଉଛି ଯେ ଆମେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁରେ ସଂକଳ୍ପବଦ୍ଧ ରହିଲେ ଏହା ଚେତନାର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁରେ ରହିବ । ଅନ୍ୟସବୁ ଚିନ୍ତା ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୁର୍ବଳ ଓ ଅପସାରିତ ହେବ । ସୁତରାଂ ଏକ ବିରାଟ ଧରଣର ଦିବ୍ୟଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରତି ସଂକଳ୍ପବଦ୍ଧତା ରହିବା ହିଁ ବିଶେଷ ଧରଣର କୌଶଳ । ଏପରି ଅଙ୍ଗୀକାରବଦ୍ଧତ୍ୱ ଆମକୁ ଅନାବନା ଭାବନାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇ ମୂଳକେନ୍ଦ୍ର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରେ ।

ନିର୍ଯ୍ୟାସ ଭାବରେ କୁହାଯିବ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ଚିନ୍ତନ ମାନବସମ୍ପୃକ୍ତି, ଗୋଷ୍ଠୀ ସମ୍ପୃକ୍ତି ଏବଂ ନିଜସ୍ୱ ଅନୁଭବ ସମ୍ପୃକ୍ତିରୁ ଆସିଥାଏ । ଏସବୁ ଚିନ୍ତନ ମସ୍ତିଷ୍କ ସ୍ନାୟୁସଂଚାରକ ଏବଂ ହରମୋନ୍ ପରି ହାର୍ଡୱାୟାର (hardware) ଦ୍ୱାରା ରୂପାୟିତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଚିନ୍ତନ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନୁକୂଳ ନ ହେଲେ ସେଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ନିଜର ଚେତନା ରୂପକ ସଫ୍ଟୱେୟାରକୁ (software) ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ରହିଛି । ମନୁଷ୍ୟର ଗଭୀର ଶିକ୍ଷା ତାର ଆର.ଏନ୍.ଏ.ରେ (RNA) ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି କ୍ରମଶଃ ଡି.ଏନ୍.ଏ.ର (DNA) ର ସଂଗଠନକୁ ବଦଳାଇପାରେ । ଧ୍ୟାନପରି ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ (self regulation) ପଦ୍ଧତି ମଧ୍ୟ ଡି.ଏନ୍.ଏ. ର ସଂଗଠନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରେ । ଅତୀତର ଗୋଷ୍ଠୀ ସମ୍ପୃକ୍ତି ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭବ ଫଳରେ ଅଭ୍ୟନୁକୂଳନ (conditioning) ଯୋଗୁଁ କେତେକ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂଯୋଗ (faulty association) ଅନୁପଯୋଗୀ ଚିନ୍ତନ ଆଣିଥିବା ସ୍ଥଳେ ବିପରୀତ ଅଭ୍ୟନୁକୂଳନ (counter conditioning) ପୂର୍ବ ସଂଯୋଗକୁ ଦୁର୍ବଳ କରି ନୂତନ ଓ ଉପଯୋଗୀ ସଂଯୋଗ ଗଠନ କରିପାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଓ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ। ଅବଶ୍ୟ ଏ ସବୁ କୌଶଳକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଜନ ହେଉଛି, ଏହି ବୃହତ୍ତର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଙ୍ଗୀକାରବଦ୍ଧତା । ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟସବୁକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ କ୍ରମରେ ସଜାଇବା ପରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ପ୍ରତି ଏକାନ୍ତ ଭାବରେ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ ଓ ସଂକଳ୍ପବଦ୍ଧ ରହିବା ହିଁ ମୂଳ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଗଭୀର ପ୍ରୟାସ ଅଭିନିବେଶକୁ (attention) ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିଥାଏ । ଅନାବଶ୍ୟକ ଚିନ୍ତନସବୁ ଧୀରେଧୀରେ ସୀମାପାର ହୋଇ ଦୂରେଇଯାଏ । ଚେତନାଦୀପ୍ତ ଜୀବନ ସମୁଜ୍ଜ୍ୱଳ ହୋଇଉଠେ ।

• • •

ସମତାସିକ୍ତ ମାନସିକତା

ସମତାସିକ୍ତ ମାନସିକତା ଅନନ୍ୟ ଜୀବନର ଏକ ସୁନ୍ଦର ପରିପ୍ରକାଶ । ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ସ୍ତରରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, ବିରୋଧାଭାସ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକ ଓ ନକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତିର କ୍ରିୟା ଅନୁକ୍ରିୟା କିଛି ପରିମାଣରେ ଅସ୍ଥିରତା ସୃଷ୍ଟି କଲେ ମଧ୍ୟ ପୁନର୍ବାର ସମତାମୟତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରିବାର ସକଳ ସମ୍ଭାବନା ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି । କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ, ଅତୀତରେ ସାଧୁସନ୍ଥ, ବିଦ୍ୱାନବର୍ଗ ଓ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସ୍ତରରେ ଯେଉଁ ସମତାମୟ ଜଗତର ପରିକଳ୍ପନା କରିଥିଲେ ଆଧୁନିକ ଜଗତର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଓ ଅନୁଶୀଳନ ଏ ଦିଗରେ ଅନୁରୂପ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ପ୍ରଦାନ କରିଛି ।

ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନୀ ଏବଂ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ଗବେଷଣାର ଧାରାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ସମତାସିକ୍ତ ମାନସିକତା ସପକ୍ଷରେ ବହୁ ପ୍ରାମାଣିକ ସମର୍ଥନ ମିଳିଥାଏ । ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଗବେଷଣାଗାରମୁଖୀ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଆଭାସ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଲାଓତ୍‌ସିଙ୍କ ସମୟଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପ୍ରାଚୀନ ଚୀନା ପରମ୍ପରାରେ ୟିନ୍-ୟାଙ୍ଗ (Yin Yang Symbol) ଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତୀକକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି ପ୍ରତୀକର ମୂଳ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ଅନ୍ଧାର ବ୍ୟତୀତ ଆଲୋକର କୌଣସି ଅର୍ଥ ନାହିଁ, ନାରୀତ୍ୱ ବିନା ପୁରୁଷତ୍ୱ ଅର୍ଥହୀନ ଏବଂ ଦୁଇଟି ପରସ୍ପର ବିରୋଧୀ ଶକ୍ତିର ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରୁ ଏକ ସ୍ଥିରତା ଆସେ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଗଭୀରତାଧର୍ମୀ ମନୋବିଜ୍ଞାନରେ (Depth Psychology) ସମତାମୟ ଜୀବନ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଚାର ଆଲୋଚନା ସ୍ଥାନ ପାଇଛି । ବିଶେଷତଃ ସିଗମଣ୍ଡ୍ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ଏକଦା ଶିଷ୍ୟ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯାୟରେ ମତସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟର ଅଧିକାରୀ ୟୁଙ୍ଗ୍ ସମତାସିକ୍ତ ମାନସିକତାର ଏକ ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପରେଖ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ୟୁଙ୍ଗ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ହେଉଛି, ଦୁଇଟି ବିରୁଦ୍ଧଶକ୍ତିର ସମନ୍ୱିତ ଏକତ୍ରୀକରଣ । ୟୁଙ୍ଗ୍‌ଙ୍କ ପରିଭାଷାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିକାଶର ପ୍ରକୃତ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଚେତନ ଓ ଅଚେତନର ସମନ୍ୱୟ । ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ ଉପସ୍ଥିତ ଚେତନା (ସମସାମୟିକ ବାହ୍ୟିକ ଓ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନାଶୀଳତା) ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେଲେ ଜୀବନ ଛନ୍ଦହୀନ ରହିବ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ କେବଳ ଅଚେତନ-ପ୍ରେରିତ ରହିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ୟୁଙ୍ଗ୍ ଅଚେତନ ଶବ୍ଦଟିକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅର୍ଥରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିଛନ୍ତି । ସିଗମଣ୍ଡ ଫ୍ରଏଡ୍ ମନୁଷ୍ୟର ଅପୂରିତ କାମନା, ଯୌନ ବାସନା, ଅନୈତିକ ଭାବନା, ଭୟ, ଆଶଙ୍କା ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠାକୁ ନେଇ ମନୁଷ୍ୟ ମନର ଅଚେତନ ପ୍ରଦେଶଟି ଗଠିତ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ୟୁଙ୍ଗ୍ ବିଚାର କରୁଥିଲେ ଯେ ଗୋଟିଏ ସଂଗ୍ରହାଳୟରେ ବହୁ ଶତାବ୍ଦୀର ଜିନିଷପତ୍ର ଏକାଠି ରହିଥିବା ଭଳି ମଣିଷ ମନରେ ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଅଭିଜ୍ଞତା ମଧ୍ୟ ସାଇତା ରହିଛି । ସୁତରାଂ ମନୁଷ୍ୟର ଅଚେତନ ମନ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଜ୍ଞତା ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ, ଏହା ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଅନୁଭବ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ । ତେଣୁ ୟୁଙ୍ଗ୍ ଅଚେତନ ମନକୁ ସମଷ୍ଟିଗତ ଅଚେତନ (collective unconscious) କହୁଥିଲେ ।

ୟୁଙ୍ଗ୍‌ଙ୍କ ପରିଭାଷାରୁ ଚେତନ ଓ ଅଚେତନର ସମନ୍ୱୟକୁ ଅତୀତ ଓ ତାତ୍କାଳିକ ସଚେତନାର ସମନ୍ୱୟ କୁହାଯାଇପାରେ । ବ୍ୟାବହାରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ୟୁଙ୍ଗ୍‌ଙ୍କର ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ତାଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଅଧିକ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ କରିଥାଏ । ୟୁଙ୍ଗ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ପୁରୁଷରୂପ (Animus) ଏବଂ ଗୋଟିଏ ନାରୀ ରୂପ (Anima) ସକ୍ରିୟ ରହିଛି । ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ତର୍ଜଗତର ଏ ଦୁଇଟି ରୂପ ଠିକ୍ ରୂପେ ସମନ୍ୱିତ ହୋଇନଥାଏ । କୌଣସି ଲୋକର ଅନ୍ତର୍ଜଗତରେ ପୁରୁଷରୂପର ମାତ୍ରାଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଥିଲେ ସେ ଅଯଥା କ୍ରୋଧୀ ଓ ଅହଂକାରୀ ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଶକ୍ତି ତାଙ୍କ ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ସେହିପରି ଲୋକଟିର ଅନ୍ତର୍ଜଗତରେ ନାରୀରୂପର ମାତ୍ରାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଥିଲେ ସେ ମାତ୍ରାଧିକ ଆଜ୍ଞାଧୀନତା ଏବଂ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ପ୍ରକୃତ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏ ଦୁଇଟି ରୂପର ସମୀକରଣ ଆବଶ୍ୟକ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଏରିକ୍ ଏରିକ୍‌ସନ୍ ସମତାସିକ୍ତ ମାନସିକତାର ସୁନ୍ଦର ଚିତ୍ର ଦେଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଦୁଇଟି ପରସ୍ପର ବିରୋଧୀ ଶକ୍ତିର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଅନୁଭବ କରେ । କିନ୍ତୁ ଉପଯୋଗୀ ପରିବେଶ, ଉନ୍ନତ ସମାଜୀକରଣ, ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଭିପ୍ରେରଣା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମାଧାନ ଆଣି ସ୍ଥିରତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟର ଆଚରଣ ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ସମତାମୁଖୀ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏରିକ୍‌ସନ ଆଠୋଟି ସୋପାନରେ ଅନୁଭବ କରାଯାଉଥିବା ଆଠୋଟି

ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା ସୂଚାଇଛନ୍ତି । ସେଗୁଡିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ସହଜରେ ଅନୁମେୟ ହୁଏ ଯେ ସମନ୍ୱୟ ଆଣିବାର ସମ୍ଭାବନା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ରହିଛି । ତେବେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଏ ଦିଗରେ ମାନବୀୟ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ପଡିବ ।

ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ସୋପାନରେ ମନୁଷ୍ୟ ଯେଉଁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ତାର ସମାଧାନ କରି ଯେଉଁ ସ୍ଥିରତା ଆଣିଥାଏ, ତାହାକୁ ପ୍ରକଟ କରିବା ପାଇଁ ଏରିକ୍‌ସନ୍ ନିମ୍ନ ପ୍ରଦତ୍ତ କ୍ରମବିକାଶର ପରିକଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି ।

ସୋପାନ	ଆପାତତଃ ବୟସ	ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ
ଶୈଶବ	ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ	ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଅବିଶ୍ୱାସ
ଆଦ୍ୟ ବାଲ୍ୟକାଳ	ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ବର୍ଷ	ସ୍ୱାଧୀନ ହେବାର ଇଚ୍ଛା ଓ ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟରେ ସନ୍ଦେହ ।
ମଧ୍ୟ ବାଲ୍ୟକାଳ	ଚତୁର୍ଥ ଓ ପଞ୍ଚମ ବର୍ଷ	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ଓ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି
ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତର	ଛ' ବର୍ଷରୁ ବାରବର୍ଷ	ପରିଶ୍ରମଶୀଳତା ଓ ହୀନମନ୍ୟତା
କିଶୋର କାଳ	ବାରବର୍ଷରୁ ଅଠର ବର୍ଷ	ଆତ୍ମପରିଚିତି ଓ ଗୋଳମାଳିଆ ମନୋଭାବର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ
ଯୁବାବସ୍ଥା	କୋଡିଏ ତିରିଶି ବର୍ଷ	ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ଓ ଏକାକୀତ୍ୱ
ଯୌବନ	ଚାଳିଶ ପଚାଶ ବର୍ଷ	ଗତିଶୀଳତା ଓ ଗତିହୀନତା
ଉତ୍ତର ଯୌବନ	ଷାଠିଏ ଓ ତା'ଠାରୁ ବେଶୀ	ବ୍ୟର୍ଥତା ଓ ସାର୍ଥକତା

ପ୍ରଥମ ସୋପାନଟି ହେଉଛି ଶୈଶବ । ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ଶିଶୁଟି ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଅବିଶ୍ୱାସର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରେ । ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା ପାଉଥିବା ଶିଶୁଟି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାକୁ ଶିଖେ । ସ୍ନେହ ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ଅଭାବ ତା ମନରେ ଅବିଶ୍ୱାସର ଅଂକୁରଣ କରେ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ, ଉପଯୋଗୀ ସମାଜୀକରଣ ଧୀରେଧୀରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱଟିକୁ ଅପସାରିତ କରି ସମତାବୋଧ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରେ ।

ଜୀବନର ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ବର୍ଷକୁ ଆଦ୍ୟ ବାଲ୍ୟକାଳ କୁହାଯାଇପାରେ । ଏ ସମୟରେ ପିଲାଟି ନିଜର ସ୍ୱାଧୀନତା ଜାହିର କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ନିଜର ପରିସୀମତ୍ୱ ନ ବୁଝି ମାତ୍ରାଧିକ ସ୍ୱାଧୀନତା ହାସଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲାବେଳେ କେତେକ କୁପରିଣତି ଜନ୍ମେ । ପୁଣି ପିଲାର ସ୍ୱାଧୀନ ମନୋଭାବ ଓ ବାହ୍ୟକର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘର୍ଷ ଉପୁଜେ । ସ୍ୱାଧୀନତା ଏବଂ ନିୟମକାନୁନ୍‌ର କଠୋରତା ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଅସ୍ଥିରତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ମାତ୍ର ସୁପରିଚାଳନା ଫଳରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ଉପୁଜେ ।

ତୃତୀୟ ସ୍ତରଟି ହେଉଛି, ଖେଳାଖେଳିର ସୋପାନ । ଚାରିପାଞ୍ଚ ବର୍ଷର ପିଲା

ଖେଳାଖେଳି ମାଧ୍ୟମରେ ଆବିଷ୍କାର କରିବାକୁ ଚାହେଁ ଯେ ସେ କେତେ ବେଶୀ କାମ ପରିପାରିବ । ଖେଳାଖେଳି ମାଧ୍ୟମରେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିବାର ଉତ୍ସାହ ପାଇଲେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଶିକ୍ଷା କରେ । ଯଦି ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାକୁ ନିରୁତ୍ସାହିତ କରାଯାଏ, ତେବେ ତା ମନରେ ଆତ୍ମଗ୍ଳାନି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ନିଜ ଉପରୁ ବିଶ୍ୱାସ ତୁଟିଯାଏ । ଏ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ମଧ୍ୟ ସମାଧାନ ରହିଛି । ଏ ଅସ୍ଥିରତାରୁ ସ୍ଥିରତାକୁ ଗତି କରିବାର ମାର୍ଗ ରହିଛି । ଉପଯୁକ୍ତ ତାଲିମ ଫଳରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବିକାଶର ଚତୁର୍ଥସ୍ତରଟି ହେଉଛି ବିଦ୍ୟାଳୟର ସୋପାନ । ଛ' ବର୍ଷରୁ ବାର ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପିଲାଟି ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ନୂଆ ନୂଆ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରେ ଏବଂ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାରଗତ କୁଶଳତା ହାସଲ କରେ । ଏ ବୟସରେ ପିଲାଟି ନିଜର ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁପାତରେ ଅଗ୍ରଗତି କରି ପାରୁଥିଲେ ତାର ପରିଶ୍ରମଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । କିନ୍ତୁ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟର ଯଥାର୍ଥ ପ୍ରକାଶ କରି ନ ପାରିଲେ ତାର ହୀନମନ୍ୟତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସୁତରାଂ ଏ ସ୍ତରରେ ଅଗ୍ରଗତି ଓ ହୀନମନ୍ୟତା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସମୀକରଣର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ ।

ପଞ୍ଚମ ସୋପାନରେ କିଶୋରକାଳୀନ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ଉନ୍ମେଷ ଘଟେ । କିଶୋର କିଶୋରୀ ମନରେ ଆତ୍ମପରିଚୟର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ରୂପ ନିଏ । ସେମାନେ ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ? ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ କ'ଣ, ଏ ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନ କିଶୋର ଜୀବନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରେ । ଆତ୍ମପରିଚିତି ଓ ଗୋଳମାଳିଆ ଚିନ୍ତାଧାରା ମଧ୍ୟରେ ସଂଘର୍ଷ ଚାଲେ । ଏ ସମୟରେ ଘଟୁଥିବା ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ମାନସିକ ଦ୍ୱଂଦ୍ୱ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ପରିବାର ଓ ପିତାମାତାଙ୍କ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରି ନିଜର ଆତ୍ମପରିଚୟକୁ ଦୃଢ଼ କରିବାର ଅଭୀପ୍ସା ଜନ୍ମେ । ଏ ସୋପାନର ସଂଘର୍ଷକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସମତା ଆଣିବାକୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଜୀବନର କୋଡ଼ିଏ ତିରିଶ ବର୍ଷର ବୟସରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯୁବ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଁଚିଥାଏ । ଏ ସମୟରେ ଯେଉଁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତାହା ଅନ୍ତରଙ୍ଗତାର ଓ ଏକାକୀତ୍ୱକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ବ୍ୟକ୍ତି କେତେ ପରିମାଣରେ ଅନ୍ୟ ସହିତ ନିବିଡ ସମ୍ପର୍କରେ ବନ୍ଧନକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବ ଏବଂ କେତେ ପରିମାଣରେ ନିଜକୁ ଏକାକୀ ରଖିବ, ସେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ତାକୁ କବଳିତ କରେ । ପରସ୍ପରବିରୋଧୀ ଏହି ଦୁଇଟି ମନୋଭାବ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ଆଣି ବ୍ୟକ୍ତି ଆଗକୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ ।

ଚାଳିଶ ପଚାଶ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯୌବନର ସୀମାରେ ପହଁଚେ । ଏହା ବିକାଶର ସପ୍ତମ ସୋପାନ । ନିଜ ଭିତରେ ବୁଡ଼ିରହିବା ଏବଂ ଉତ୍ତର ପୁରୁଷ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବାର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଏ ସମୟରେ ପରିସ୍ଫୁଟ । ନିଜ ଭିତରେ ବୁଡ଼ିରହୁଥିବା ଯୁବକ ଯୁବତୀ ନିଜର ପେସା, ନିଜର ପ୍ରଗତି ଓ ନିଜର ପାରିବାରିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ପ୍ରତି ସଦାନିମଗ୍ନ ରୁହନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଆଗାମୀ ବଂଶଧର ପ୍ରତି ସଚେତନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି

ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ, ଆଗାମୀ ଦିନ ପ୍ରତି ଜାଗ୍ରତଶୀଳ ଓ ସାମାଜିକ ଉନ୍ନତି ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ରୁହନ୍ତି । ଏ ଦୁଇଟି ବିରୋଧୀ ଚିନ୍ତା ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ଆଣୁଥିବା ଲୋକର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମାଧାନ କରି ପର ସୋପାନକୁ ଉନ୍ନୀତ ହୁଏ ।

ବିକାଶର ଶେଷ ଓ ଅଷ୍ଟମ ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂହତି ଓ ସଂହତିହୀନତା ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରେ । ଅତୀତ ଜୀବନର ସଫଳ ଘଟଣାସବୁର ସ୍ମରଣ କରି ବ୍ୟକ୍ତି ସାର୍ଥକତା ଅନୁଭବ କରେ । ବିଗତ ଦିନର ବିଫଳତାର ସ୍ମରଣ ମନରେ ବ୍ୟର୍ଥତା ଜନ୍ମାଏ । ସାର୍ଥକତା ଓ ବ୍ୟର୍ଥତାର ଏହି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସାମୟିକ ଭାବରେ ଅସ୍ଥିରତା ସୃଷ୍ଟି କଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଉପଯୋଗୀ ପ୍ରୟାସ ସ୍ଥିରତା ସୃଷ୍ଟିରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ମୋଟ ଉପରେ ଜୀବନ ବିକାଶର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁଇଟି ପରସ୍ପର ବିରୋଧୀ ମାନସିକତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଦୁଇଟିର କ୍ରିୟା ଅନୁକ୍ରିୟା ସଂଘଟିତ ହୋଇ ଏକ ସମତାମୟତା ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ପ୍ରବଣତା ରହିଥାଏ । ଏହି ମାନସିକ ପ୍ରବଣତା ହିଁ ଜୀବନକୁ ଏକ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେଖ ଦେଇଥାଏ ।

କେବଳ ଜୀବନ ବିକାଶର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ନୁହେଁ, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କାନଭାସର ବିଭିନ୍ନ ପାଦଭୂମିରେ ମଧ୍ୟ ସମତାସିକ୍ତ ମାନସିକତା ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ନାରୀତ୍ୱ ପୁରୁଷତ୍ୱର ଛିଟା ସମ୍ପର୍କରେ ୟୁଙ୍ଗ୍‌ଙ୍କ ମତାମତର ସୂଚନା ପୂର୍ବରୁ ଦିଆଯାଇଛି । ଏବେ ଆଧୁନିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏ ସମନ୍ୱୟର ଚିତ୍ରକୁ ବ୍ୟାବହାରିକ ସ୍ତରରେ ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି ।

ସମନ୍ୱିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଯେ ନାରୀତ୍ୱ କିମ୍ବା ପୁରୁଷତ୍ୱର ଗଣ୍ଡି ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ, ଏହା ଆଧୁନିକ ଗବେଷଣାରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ ।

ନାରୀ ସମ୍ପର୍କରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରତିଛବି ରହିଛି । ନାରୀମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଦୟାଳୁ, ମିଷ୍ଟଭାଷୀ, ଭାବପ୍ରବଣ, ସହଯୋଗୀ, କୋମଳାମନା ଓ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ । ତା ବ୍ୟତୀତ ନାରୀମାନେ ସ୍ନେହୀ, ଲଜ୍ଜାଶୀଳା, ଭଦ୍ର, ସରଳ, ନିର୍ଭରଶୀଳ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟଶୀଳ ବୋଲି ଆମ ସମାଜରେ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଏ । କୌଣସି ମହିଳା ଏହି ସବୁ ଗୁଣାବଳୀର ଯେତେ ସନ୍ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହୁଅନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ସେତେ ବେଶୀ ନାରୀର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଦିଆଯାଏ ।

ସେହିପରି କେତେଗୁଡିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୁଣକୁ ପୁରୁଷୋଚିତ ବିଚାର କରାଯାଏ । ପୁରୁଷମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଦୃଢ଼, ସ୍ୱାଧୀନ, ଅଭିଳାଷୀ, ଦୁଃସାହସୀ ଓ ବୁଦ୍ଧିଗାମୀ ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ତା ଛଡା ନିଜକୁ ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବା, ନେତୃତ୍ୱଗୁଣ ଦର୍ଶାଇବା, କର୍ମପ୍ରବଣ ହେବା, ପ୍ରତିଯୋଗୀ ମନୋଭାବ ଦର୍ଶାଇବା ଏବଂ କିଛି ପରିମାଣରେ କ୍ରୋଧୀ ହେବା ପୁରୁଷ ସୁଲଭ ଗୁଣ ବୋଲି ସମାଜ ସ୍ୱୀକାର କରେ ।

କିନ୍ତୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କ'ଣ ନାରୀତ୍ୱ ଓ ପୁରୁଷତ୍ୱର ସଂଜ୍ଞା ମଧ୍ୟରେ ସୀମାବଦ୍ଧ ? ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ନାରୀ ହେଉ ବା ପୁରୁଷ ହେଉ, ପ୍ରକୃତ ବ୍ୟକ୍ତି ସମାଜସୃଷ୍ଟ ପ୍ରତିଛବି ମଧ୍ୟରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରି ନିଜ ନିଜର ନାରୀ-ସୁଲଭ ଓ ପୁରୁଷ-ସୁଲଭ ଗୁଣାବଳୀର ଏକ ସୁନ୍ଦର ସମନ୍ୱୟ ସମ୍ପାଦନ କରନ୍ତି । ଏମାନେ ପୁରୁଷ ଭଳି ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ଅଥଚ ନାରୀ ପରି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ । ଏମାନେ ପୁରୁଷ ପରି ପ୍ରତିଯୋଗୀଭାବାପନ୍ନ, ଅଥଚ ନାରୀ ପରି ସହଯୋଗୀଭାବାପନ୍ନ । ଏମାନଙ୍କଠାରେ ପୁରୁଷସୁଲଭ ବୁଦ୍ଧିଦୀପ୍ତତା ରହିଛି ଏବଂ ନାରୀସୁଲଭ ମିଷ୍ଟତା ରହିଛି । ମୋଟ ଉପରେ ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷର ଭଲଗୁଣର ସମନ୍ୱୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମନ୍ୱିତ ରୂପରେଖ ଗ୍ରହଣ କରେ ।

ସମତାସିକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଲୋକମାନଙ୍କୁ କେତେକ ବ୍ୟାବହାରିକ ଉପଯୋଗିତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଶରୀରରେ ନାରୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଦୁଇପ୍ରକାର ଗୁଣାବଳୀର ସମାହାରରେ ମହିଳାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୁଏ । ଦେହରେ ପୁରୁଷ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପୁରୁଷଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶୀଳ ହୁଏ । ନାରୀ ହୁଅନ୍ତୁ ବା ପୁରୁଷ ହୁଅନ୍ତୁ, ଏମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ଖୁବ୍ ସରଳ । ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଏମାନଙ୍କଠାରୁ ସ୍ୱାଧୀନ ମନୋଭାବ ଦାବି କରୁଥିଲେ ଏମାନେ ସ୍ୱାଧୀନମନା ହୋଇପାରନ୍ତି । ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖୁଥିଲେ ଏମାନେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇପାରନ୍ତି । ବ୍ୟାବସାୟିକ ଆଲୋଚନା ବେଳେ ଏମାନେ ଯେପରି ସ୍ୱାଧୀନଚେତା ହୋଇପାରନ୍ତି ସାମାଜିକ ମିଳନ ବେଳେ ଏମାନେ ସେପରି ନିଜର ଆବେଗ, ଅନୁଭୂତି ଓ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏକସ୍ୱରୀ ଗୁଣ ଦେଖାଉଥିବା ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ଏପରି କୁଶଳତା ପ୍ରକାଶ ପାଇନଥାଏ ।

ମାନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସ୍ତରରେ ସ୍ଥିରତାର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ଭାବରେ ବିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଛି । ସରଳତମ ପରିଭାଷାରେ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ନାୟୁସଂସ୍ଥାର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଅଂଶବିଶେଷ ହେଉଛି ସ୍ୱତଃକ୍ରିୟ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ । (Autonomic nervous system) । ଏହାର ଦୁଇଟି ଶାଖା ରହିଛି । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ସହାନୁଭୂତିଧର୍ମୀ ସ୍ୱତଃକ୍ରିୟ ମଣ୍ଡଳ (Sympathetic division) । ଦ୍ୱିତୀୟଟି ହେଉଛି, ପରାସହାନୁଭୂତିଧର୍ମୀ ସ୍ୱତଃକ୍ରିୟମଣ୍ଡଳ (Para- sympathetic division) ।

ଏ ଦୁଇଟି ଶାଖା ଯେପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ତାହାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ସମତାସିକ୍ତ ଜୀବନ ଦିଗରେ ବିବର୍ତ୍ତନର ଭୂମିକାକୁ ସହଜରେ ବୁଝିହେବ । ମନୁଷ୍ୟ ଦୁଃଖ, ବିଷାଦ, ଭୟ, ଆଶଙ୍କା ଏବଂ ଉତ୍କଣ୍ଠା ପରି ନକାରାତ୍ମକ ଘଟଣାର ଶରବ୍ୟ ହେବ ମାତ୍ରେ ସହାନୁଭୂତି ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୁଏ । ଏହା କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବା ମାତ୍ରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀରର ଦୈନନ୍ଦିନ ଓ ଗତାନୁଗତିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ (ଯଥା: ଖାଦ୍ୟ

ହଜମ ବା ପାକସ୍ଥଳୀର କାର୍ଯ୍ୟ) ଶିଥିଳତା ଆସେ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ରକ୍ତ ଓ ଅମ୍ଳଜାନ ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ପ୍ରେରିତ ହୁଏ । ଏପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ସହାୟକ ହୁଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ଗୋଟିଏ ଭୀତିପ୍ରଦ ଦୃଶ୍ୟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସହାନୁଭୂତି ସ୍ୱତଃସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବ ଏବଂ ଏହାର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଦୌଡିବାକୁ ବଳ ପାଇବ । ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ରକ୍ତ ଓ ଅମ୍ଳଜାନ ବର୍ତ୍ତମାନ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଦୌଡିବା ପାଇଁ ବିନିଯୁକ୍ତ ହେବ ।

କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ଭୀତିପ୍ରଦ ଦୃଶ୍ୟଟି ଯିବା ପରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରାସହାନୁଭୂତି ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବ । ଏହାର ସୂଚନା ଏବଂ ସଂକେତ ବିପଦଟି ବର୍ତ୍ତମାନ ଅପସରି ଯାଇଛି, ସୁତରାଂ ସ୍ଥିତାବସ୍ଥା ଫେରିଆସୁ । ଏ ମଣ୍ଡଳଟି କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବା ମାତ୍ରେ ଦ୍ରୁତ ହୃତ୍ସ୍ପନ୍ଦନ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସବୁ ଜରୁରୀକାଳୀନ ସଂକେତ ଧୀରେ ଧୀରେ କମିବାକୁ ଲାଗିବ । କିଛି ସମୟ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସିବ ।

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସ୍ତରରେ ସମତ୍ୱ ରକ୍ଷା କରିବାର ପ୍ରବଣତା ଏକ ମାନବିକ ଗୁଣ । ଅବଶ୍ୟ ମାନବୀୟ ଦୁର୍ବଳତା ଓ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ କାରଣରୁ ଏପରି ସମତା ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦ୍ୟମ, ଉପଯୋଗୀ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ବାତାବରଣ ଫଳରେ ଏପରି ସ୍ୱାଭାବିକତାର ପୁନଃପ୍ରତିଷ୍ଠା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସମ୍ଭବପର ।

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସ୍ତରରେ, ଚିନ୍ତନ ସ୍ତରରେ ଓ ଭାବାବେଗ ସ୍ତରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ ସମତା କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ଅନୁଭବ ଅଳ୍ପକାଳ ପାଇଁ ପାଇଥିବା ସ୍ଥଳେ ଆଉ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି କାଳ ପାଇଁ ପାଆନ୍ତି । ପୁଣି ଆଉ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବେଶ୍ କିଛି କାଳ ପାଇଁ ପାଇଥାଆନ୍ତି । ମାତ୍ର ଜୀବନର ଅନନ୍ୟତା ପାଇଁ ଏପରି ଅନୁଭବକୁ ଦୀର୍ଘକାଳ ଏବଂ ଚିରକାଳ କରିବାକୁ ହେବ । ଅନନ୍ୟ ଜୀବନର ଅନ୍ୱେଷଣ କରୁଥିବା ମଣିଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମତାମୟ ଜୀବନର ସମ୍ଭାବନା ଯେ ଭରପୂର, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

• • •

ତାତ୍କାଳିକ ବୁଦ୍ଧି

ବୁଦ୍ଧି (intelligence) ପରିଭାଷାଟି ଆମେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଏକ ବହୁ ବ୍ୟବହୃତ ଶବ୍ଦ । ମାତ୍ର ତତ୍କାଳିକ ବୁଦ୍ଧି (Intuition) ପରିଭାଷା ଆମେ ବେଶ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ସ୍ୱରୂପ ସମ୍ପର୍କରେ ଆମର ବିଶେଷ ଧାରଣା ନାହିଁ । ତତ୍କାଳିକ ବୁଦ୍ଧିର ପ୍ରକୃତି ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ପ୍ରଥମେ ଅନ୍ୟଦୁଇଟି ବୁଦ୍ଧିର ସ୍ୱରୂପ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବାକୁ ପଡିବ ।

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର ବୁଦ୍ଧିକୁ ଆମେ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବୁଦ୍ଧି (Rational Intelligence) କହିଥାଉ । ଆମେ ସଚେତନଶୀଳ ଭାବରେ ଏ ବୁଦ୍ଧିର ପ୍ରୟୋଗ କରୁ । ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବିଚାର କରିବା, ସଚେତନ ଭାବରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା, ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ଭାବିଚିନ୍ତି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ଏପରି ବୁଦ୍ଧି ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ଲାଭ କରିପାରେ । ଏହି ବୁଦ୍ଧିର ସହାୟତାରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସ୍କୁଲକଲେଜରେ ଭଲ ରୂପେ ଶିକ୍ଷାଗତ ସଫଳତା ହାସଲ କରନ୍ତି । ଏହା ସାହାଯ୍ୟରେ କର୍ମସଂସ୍ଥାରେ କର୍ମଚାରୀମାନେ ବୃତ୍ତି ବା ଚାକିରିରେ ସଫଳତା ପାଆନ୍ତି । ଏପରି ସାଧାରଣ ବୁଦ୍ଧିର ପ୍ରୟୋଗରେ ଆମେ ଦୈନିକ ଜୀବନରେ ବହୁ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରୁ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଧରଣର ବୁଦ୍ଧିଟି ହେଉଛି, ଭାବ ବୁଦ୍ଧି (Emotional Intelligence) । ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଟି ଉପାଦାନ ଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ଆତ୍ମସଚେତନତା (Self Awareness), ଆତ୍ମସଚେତନତାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସବଳତା ଓ ଦୁର୍ବଳତାର ଯଥୋଚିତ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିପାରେ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତିକୁ ଯେପରି ଜାଣିପାରେ, ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସମୂହକୁ ମଧ୍ୟ ଯେପରି ଆକଳନ କରିପାରେ ।

ଆତ୍ମସଚେତନତା ଫଳରେ କେତେକ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦକ୍ଷତା (Personal Competerce) ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି, ଅନ୍ୟକୁ ବୁଝିବାର ଦକ୍ଷତା । ଭାବବୁଦ୍ଧିର ଅଧିକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନ୍ୟର ସୁଖଦୁଃଖ ଓ ଭାବାବେଗକୁ (Emotion) ଚିହ୍ନିପାରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ସମାନାନୁଭୂତି (Empathy) ଅଧିକ । ଅନ୍ୟର ସୁଖଦୁଃଖ ଚିହ୍ନି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହେବା ଫଳରେ ଏମାନଙ୍କର ସମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳିମିଶି ଚଳିବାରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରୀତିପଦ ବ୍ୟବହାର ଜଣାଇବାରେ ଏମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ପ୍ରକଟିତ ହୁଏ । ମୋଟ ଉପରେ ଭାବବୁଦ୍ଧିରେ (Emotional Intelligence) ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦକ୍ଷତା ଓ ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରତିଫଳିତ ।

ଭାବନାର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଆମର ଯୁକ୍ତିଧର୍ମୀ ବୁଦ୍ଧି (Rational Intelligence) ଏବଂ ଭାବର (Emotion) ସଂଶ୍ଳେଷଣ ଆମର ଭାବବୁଦ୍ଧିକୁ (Emotional Intelligence) ପ୍ରକାଶ କରିବା ସ୍ଥଳେ ଆମ ମନର ଗଭୀର ଓ ଅଚେତନ ସ୍ତର (The Unconscious) ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ବୁଦ୍ଧିର ସ୍ଫୁରଣ ଘଟାଇଥାଏ । ତାହାକୁ ତତ୍‌କାଳିକ ବୁଦ୍ଧି କୁହାଯାଏ । ଚେତନା ସ୍ତରରେ ବିଶେଷ କିଛି ବିଶ୍ଳେଷଣ ନଥାଇ ହଠାତ୍ ଓ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଓ ଭାବନା ପ୍ରକାଶ କରିବାର ମାନସିକତାରେ ଏହା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ସାମଗ୍ରିକ ଭାବରେ ପୂରା ପରିସ୍ଥିତିଟି ଅବଲୋକନ କରେ ଏବଂ ହଠାତ୍ ସ୍ଥିର ନିଶ୍ଚିତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରେ । ସେ କାହିଁକି ଏପରି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେଲା, ସେ ବିଷୟରେ ପଚାରିଲେ ସେ ବୁଝାଇ ପାରେ ନାହିଁ ।

ସଚେତନ ଭାବରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଦିଆଯାଉ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସିଦ୍ଧାନ୍ତଟି ଭୁଲ୍ ହୋଇ ନଥାଏ । ସୁଦକ୍ଷ ଚେସ୍ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କର କ୍ରୀଡାନୈପୁଣ୍ୟ ଓ ଗତିବିଧି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଏ ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି । କହିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ବିଶ୍ୱବିଖ୍ୟାତ ଚେସ୍ ଖେଳାଳି ବିଶ୍ୱନାଥ ଆନନ୍ଦ ଖୁବ୍ ସଫଳତାର ସହିତ ତାତ୍‌କାଳିକ ବୁଦ୍ଧିଜଡିତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ ଉପଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ଖେଳ ସମୟରେ ଗଭୀର ଚାପ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ କେଉଁ ପ୍ରକାର ପଦକ୍ଷେପ ଫଳପ୍ରଦ ହେବ, ତାହା ସେ ସ୍ଥିର କରିପାରନ୍ତି ।

ଗୋଟିଏ ଅନୁଧ୍ୟାନରେ ପ୍ରକୃତ ଚେସ୍‌ଖେଳର ଗୋଟିଏ ସ୍ଥିତିରୁ ୨୫ଟି ଖେଳସାମଗ୍ରୀ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ରହିବାର ଅବସ୍ଥାରୁ ଖେଳସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକୁ ଅଚାନକ ଉଠାଇ ଦିଆଯାଇ ଛ' ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ପୁନଶ୍ଚ ପୂର୍ବ ସ୍ଥାନରେ ରଖିବାକୁ କୁହାଗଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ ସୁଦକ୍ଷ ଚେସ୍ ଖେଳାଳିମାନେ ୨୫ଟିରୁ ପ୍ରାୟ ୨୩/୨୪ ଟି ଖେଳସାମଗ୍ରୀ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଠିକ୍ ବର୍ଗକ୍ଷେତ୍ରରେ ରଖିପାରିଛନ୍ତି । ନୂଆ କରି ଖେଳ ଶିଖୁଥିବା ଖେଳାଳି ମାତ୍ର ୬ଟି ଖେଳସାମଗ୍ରୀ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବର୍ଗକ୍ଷେତ୍ରରେ ରଖିପାରୁଛନ୍ତି ।

ଦକ୍ଷ ଚେସ୍ ଖେଳାଳିଙ୍କର କୌଶଳକୁ ଆକସ୍ମିକ କୁହାଯିବ ନାହିଁ । କାରଣ ଇତସ୍ତତଃ

ଓ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ଭାବରେ ୨୫ଟି ଖେଳ ସାମଗ୍ରୀ ୨୫ଟି ବର୍ଗକ୍ଷେତ୍ରରେ ରଖିଦେଇ ସେମାନଙ୍କୁ ହଠାତ୍ ଉଠାଇଦେଇ ପାଞ୍ଚ ଛ ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ପୁନଶ୍ଚ ଯଥା ସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଇ ପାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିକୁ ନିର୍ଭର କରି ଦକ୍ଷ ଖେଳାଳିମାନେ ପ୍ରାୟ ଛଟି ସାମଗ୍ରୀ ରଖିପାରିବେ ଏବଂ ନୂଆ ଖେଳାଳି ମଧ୍ୟ ପ୍ରାୟ ଛଟି ସାମଗ୍ରୀ ବର୍ଗକ୍ଷେତ୍ରରେ ରଖିପାରିବେ । ସୁତରାଂ ସୁଦକ୍ଷ ଚେସ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ସ୍ମରଣ- ସାମର୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ନରହି ଏହା ତତ୍‌କାଳିକ ବୁଦ୍ଧିର ଭିତ୍ତିଭୂମି ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ।

ବିଶ୍ୱର ଖ୍ୟାତନାମା ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ପଦାଧିକାରୀମାନେ ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠରେ ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି ଯେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ତତ୍‌କାଳିକ ବୁଦ୍ଧିର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ରହିଛି । ଜେନେରାଲ୍ ମୋଟର୍ସର ମୁଖ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଜ୍ୟାକ୍ ଓ୍ୱେଲକ କୁହନ୍ତି ଯେ ସେ ଆଶୁ ଓ ଫଳପ୍ରଦ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ନିଜର ତତ୍‌କାଳିକ ବୁଦ୍ଧି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି । ଟାଟା ସନ୍ସର କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଗୋପାଳ କ୍ରିଷ୍ଣାନ୍ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ମତ ଦିଅନ୍ତି । ହାର୍ଭାର୍ଡ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଜଣେ ଗବେଷକ ଜଗଦୀଶ ପାରିଖ୍ ପ୍ରାୟ ୧୩୦୦ ବ୍ୟବସାୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ଉଚ୍ଚ ପଦାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରି ତତ୍‌କାଳିକ ବୁଦ୍ଧିର ଗୁରୁତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ମତାମତ ଲୋଡିଥିଲେ । ଦେଖାଗଲା ଯେ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ପରିଚାଳକ ତତ୍‌କାଳିକ ବୁଦ୍ଧିର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର କରୁଛନ୍ତି ।

ତତ୍‌କାଳିକ ବୁଦ୍ଧି କିପରି ସକ୍ରିୟ ହୁଏ ? ଏ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଚିତ୍ର-ତତ୍ତ୍ୱର ପରିକଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି । ଚିତ୍ର-ତତ୍ତ୍ୱ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଭୀର ପ୍ରଦେଶରେ ତା'ର ନୀତି, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଅଙ୍କିତ ହୋଇରହିଥାଏ । କୌଣସି ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣର ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି କେଉଁସବୁ ସମାଧାନ ତା' ରୁଚି ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟର ଅନୁକୂଳ, ତାହାର ବିଚାର କରେ । ଅବଶ୍ୟ ଏପରି ବିଚାର ସଚେତନ ଭାବରେ ସଂଘଟିତ ନ ହୋଇ ମନର ଅଚେତନ ସ୍ତରରେ ଘଟିଥାଏ । ଏହି ସୋପାନର ସମାଧାନ ସହ ରୁଚି ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟର ସମର୍ଥନ ଲାଭ କଲେ ମନର ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନଟି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଯେଉଁ ସମାଧାନରୁ ଅଧିକ ଫଳ ମିଳିଛି, ସେହି ସମାଧାନଟି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ସୁତରାଂ ତତ୍‌କାଳିକ ବୁଦ୍ଧି ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରୟୋଗ ଦୁଇଟି ସୋପାନ ଦେଇ ଗତି କରିଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏ ଦୁଇଟି ସୋପାନ ଏତେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘଟିତ ହୁଏ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମୟର ଦୀର୍ଘତା ଅନୁଭବ କରିନଥାଏ । କିପରି ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ସମାଧାନର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଛନ୍ତି, ଏହା ପଚରାଗଲେ ସେ ହୁଏତ କୁହନ୍ତି- "ମୋ ମନକୁ ହଠାତ୍ ଏ ଉତ୍ତରଟି ଆସିଗଲା । ମୁଁ ଭାବିଲି ଏ ଏକ ଠିକ୍ ସମାଧାନ ।"

ସବୁଠାରୁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି- ତତ୍‌କାଳିକ ବୁଦ୍ଧିର ବିକାଶ ଘଟିବ କିପରି ? ଏ ଦିଗରେ କେତେକ ଗବେଷକ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଦୂର ଅଗ୍ରସର

ହୋଇନାହାନ୍ତି । ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସତ ଯେ ତତ୍‌କାଳିକ ବୁଦ୍ଧିର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣର କଳ୍ପନା ପ୍ରବଣତାର ଉପଯୋଗ କରନ୍ତି । ପରିବର୍ତ୍ତନଧର୍ମୀ ସଂସ୍ଥା ଓ ସମାଜରେ ପନ୍ଦର କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ପରେ କି ସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବ, ତାହା ସେମାନେ କଳ୍ପନା କରିପାରନ୍ତି ! ସୁତରାଂ ଗତାନୁଗତିକ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନ ରହିତ ସଂସ୍ଥା ଅପେକ୍ଷା ହୁଏତ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ସଂସ୍ଥାରେ ଏମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସୁଫଳ ହୁଅନ୍ତି ।

ତତ୍‌କାଳିକ ବୁଦ୍ଧି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସଂସାରରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ବୁଦ୍ଧି (ଭାବନା କେନ୍ଦ୍ରିକ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଭାବ-କେନ୍ଦ୍ରିକ ଭାବ ବୁଦ୍ଧି) ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁ ପରିବେଶରେ ସୂଚନାସବୁ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତତ୍‌କାଳିକ ବୁଦ୍ଧିର ଆବଶ୍ୟକତା ସେହି ଅନୁପାତରେ ଅଧିକ । ସୁତରାଂ ସାମଗ୍ରିକ ଜୀବନର ବିକାଶ ପାଇଁ ସବୁ ଧରଣର ବୁଦ୍ଧିର ସମୃଦ୍ଧିକରଣ ପ୍ରୟୋଜନ ।

•••

ଫ୍ରଏଡ୍-ପରବର୍ତ୍ତୀ ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣର ସ୍ୱରୂପ

ମନୁଷ୍ୟର ଗତାନୁଗତିକ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଚାରିଜଣ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଆଘାତ ଦେଇଛନ୍ତି ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ଗାଲିଲିଓ ପ୍ରଥମ ଆଘାତ ଦେଇଥିଲେ । ମନୁଷ୍ୟ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟ ବସବାସ କରୁଥିବା ପୃଥିବୀ ଯେ ସୌରମଣ୍ଡଳର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁରେ ନାହିଁ, ଏହା ମଣିଷର ବଡ଼ପଣିଆକୁ ଆଘାତ ଦେଇଥିଲା । ଦ୍ୱିତୀୟ ଆଘାତ ଦେଇ ଡାର୍‌ଉଇନ୍ କହିଲେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ଏକ ବିବର୍ତ୍ତନର ପରିଣତି । ସେହିପରି ଫ୍ରଏଡ୍ କହିଲେ ଯେ ପିତା ଓ କନ୍ୟାର ସଂପର୍କ ମୁଖ୍ୟତଃ ଯୌନଗତ । ପୁଣି କେହିକେହି କୁହନ୍ତି ଯେ ମାର୍କସ୍ ଚତୁର୍ଥ ଆଘାତଟି ଦେଲେ । ସେ ଘୋଷଣା କଲେ ଯେ ମାନବଜାତିର ଇତିହାସ ହେଉଛି ଥିଲାବାଲା ଏବଂ ନଥିବାବାଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘର୍ଷର ପରିଣତି ।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଏ ଚାରିଜଣ ଚିନ୍ତାନାୟକଙ୍କର ବିଚାରଧାରା ସାହିତ୍ୟ, ବିଜ୍ଞାନ, ଦର୍ଶନ, ସମାଜତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସବୁ ଶୃଙ୍ଖଳାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଛି ।

ସିଗ୍‌ମଣ୍ଡ୍ ଫ୍ରଏଡ୍ ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣର ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ । ତାଙ୍କ ବିଚାରଧାରାର ଦୃଢ଼ତା ଓ ଅନନ୍ୟତା କେବଳ ତତ୍‌କାଳୀନ ଜନଜୀବନ ଓ ସମାଜକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିନଥିଲା, ଏହା ଏକାଧିକ ଅନୁଗତ ଗୋଷ୍ଠୀ ଏବଂ ସମୀକ୍ଷକ ଗୋଷ୍ଠୀ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା । ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରା ଆଜି ହୁଏତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ସମର୍ଥିତ ନୁହେଁ । ତଥାପି ବିଂଶ ଶତକର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଫ୍ରଏଡ୍ ଯେଉଁ ତତ୍ତ୍ୱସ୍ରୋତର ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ, ସେଥିରୁ କେଉଁସବୁ ଶାଖାନଦୀ ଏବେ ବି ଚିରସ୍ରୋତା ରହିଛି ଏବଂ କେଉଁଗୁଡିକ ଶୁଷ୍କ ହୋଇପଡ଼ିଛି, ତାହାର ପରିଚୟ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ଆବଶ୍ୟକତା । ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେଉଁସବୁ ଭାବନାର ଉପନଦୀ ମୂଳସ୍ରୋତକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଛନ୍ତି, ତାହାର ଆଲୋଚନା ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଫ୍ରଏଡ୍-ପରବର୍ତ୍ତୀ ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣର ରୂପରେଖ ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ମୁଖ୍ୟତଃ ପାଞ୍ଚୋଟି ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ହେବ । ଏ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡିକର ସମାଧାନ କିପରି କରାଯାଇଛି, ତାହାର ଅନୁଶୀଳନ କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡିକ ଏହିପରି : ଲିବିଡୋ (Libido) ବା କାମଲିପ୍ସା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରେ ? ବିକାଶ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବାହ୍ୟିକ ପରିବେଶର ପ୍ରଭାବ କ'ଣ ? ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ କ'ଣ? ଅଚେତନ ମନର ଭୂମିକା କ'ଣ ? କେଉଁ ପଦ୍ଧତିର ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ବିଶେଷଜ୍ଞ ବା ଉପଦେଶକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତରରୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ବା ଉପଯୋଗୀ ସ୍ତରକୁ ନେଇପାରିବ ?

ଫ୍ରଏଡୀୟ ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ଥିଲା ଲିବିଡୋ ବା କାମଲିପ୍ସା । ଫ୍ରଏଡ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ହେଉଛି ଶକ୍ତିର ଏକ ଯନ୍ତ୍ରରୂପ । ଏହି ଶକ୍ତି ମୁଖ୍ୟତଃ ଯୌନପିପାସା । ଶକ୍ତିର ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ଶକ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିହେବ ନାହିଁ କି ନୂତନ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିହେବ ନାହିଁ । କେବଳ ଶକ୍ତିର ରୂପାନ୍ତରଣ ସମ୍ଭବ । ଏହି ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଯୌନଶକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଫ୍ରଏଡ୍ ପୁଣି ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଶରୀରର ଯେଉଁସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ, ତାହା ସହିତ ସମାନ୍ତରତା ରକ୍ଷାକରି ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ତେଣୁ ଏପରି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ମାନସଯୌନ (Psychosexual) ବିକାଶ କୁହାଯାଏ । ଏହି ମାନସଯୌନ ବିକାଶରେ ଆନନ୍ଦର କେନ୍ଦ୍ର ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । ଜନ୍ମରୁ ଦେଢ଼ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆନନ୍ଦର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି ମୁଖ । ଶିଶୁ ମାତୃସ୍ତନ୍ୟ ପାନ କରି ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ଲାଭ କରେ । ଫ୍ରଏଡୀୟ ବିଚାରରେ ଏହା ଶିଶୁର ମୌଖିକ ସ୍ତର । ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁର ବିକାଶ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁ ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ଏପରି ଅନୁଭୂତି ପାଇଲେ ତାହାର ବିକାଶ ଅବ୍ୟାହତ ରହେ ଏବଂ ଦେଢ଼ବର୍ଷ ପରେ ସେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନକୁ ଗତି କରେ । ମାତ୍ର କୌଣସି କାରଣରୁ ଏହି ଅନୁଭୂତିର ପରିମାଣ ଅତି କମ୍ କିମ୍ବା ଅତି ବେଶୀ ହେଲେ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜେ । ଶିଶୁ ବୟସ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଢ଼ବର୍ଷ ଅତିକ୍ରମ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଏହି ମୌଖିକ ସୋପାନରେ ଅଟକି ରହେ । ଫଳତଃ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ତାହାର କେତେକ ମୁଖ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଅନାବଶ୍ୟକ ଭାବରେ ଅନେକ କଥା କହିବା, ପାନବିଡି, ସିଗାରେଟ୍‌ର ବ୍ୟବହାର କିମ୍ବା ମଦ୍ୟପାନ ପରି ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନଟିକୁ ପାୟୁ (Anal Stage) କୁହାଯାଏ । ଦେଢ଼ବର୍ଷରୁ ତିନିବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ମଳଦ୍ୱାର ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତିର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହୋଇଥାଏ । ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ସମୟରେ ଶିଶୁ ସୁଖ ପାଏ । ଏ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ

ସୁଖାନୁଭୂତିର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖେ । ଶୌଚ ଗୃହର ବ୍ୟବହାର ଏହି ସମୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଏ ସମୟରେ ପିତାମାତା ଏବଂ ଅନ୍ୟସବୁ ବୟସ୍କମାନେ ଶିଶୁ ଉପରେ କେତେକ କଟକଣା ଲଦିଦିଅନ୍ତି । ଶିଶୁର ଆନନ୍ଦପ୍ରାପ୍ତି ମାତ୍ରାଧିକ ସଂକୁଚିତ କିମ୍ବା ମାତ୍ରାଧିକ ପ୍ରସାରିତ ହେଲେ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଥାଏ । ଶିଶୁ ତିନିବର୍ଷ ପାର ହୋଇ ବୟସ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆଗକୁ ଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଅଟକି ରହେ । ଏପରି ପାୟୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର (Anal personality) ଲୋକମାନେ ମାତ୍ରାଧିକ କୃପଣ କିମ୍ବା ମାତ୍ରାଧିକ ଅପବ୍ୟୟୀ ହୁଅନ୍ତି ବୋଲି ଫ୍ରଏଡ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ।

ମାନସଯୌନ ବିକାଶର ତୃତୀୟ ସୋପାନଟି ହେଉଛି ଯୌନାଙ୍ଗ ସୋପାନ (Phallic stage) । ଏହା ତିନିବର୍ଷରୁ ଛ'ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ଶୌଚାଳୟ ଏବଂ ସ୍ନାନାଗାରରେ ନିଜର ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ଏବଂ ବାଳକ ବାଳିକା ଭେଦରେ ଏହାର ପାର୍ଥକ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି କେତେକ ଅନୁଭବ ପାଏ । ସୁଖାନୁଭୂତି ପାଏ । ଏ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣର ସୁଖାନୁଭୂତି ଆଶା କରିଥାଏ । କୌଣସି କାରଣରୁ ସୁଖାନୁଭୂତି ଅତି କମ୍ କିମ୍ବା ଅତି ବେଶୀ ହେଲେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସେ ବୟସରେ ବଡ଼ ହୋଇ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନକୁ ଗଲେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଅଟକି ରହେ । ଫ୍ରଏଡ୍ ଏହାକୁ ଲିଙ୍ଗିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ (Phallic personality) ବୋଲି କହୁଥିଲେ । ଏପରି ଲୋକମାନେ ମାତ୍ରାଧିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ କିମ୍ବା ଅନମନୀୟ (Rigid) ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଆଚରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତି ।

ଯୌନାଙ୍ଗ ସୋପାନ ସମୟରେ ସଂଘଟିତ ହେଉଥିବା ଗୋଟିଏ ବିଶେଷ ଧରଣର ମାନସିକ ସଂଘାତକୁ ଫ୍ରଏଡ୍ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି । ତାହା ହେଉଛି ଇଡିପସ୍ ସଂଘାତ ବା କଂପ୍ଲେକ୍ସ । ଇଡିପସ୍ ଶବ୍ଦଟି ଗ୍ରୀକ୍ କାହାଣୀରୁ ଗୃହୀତ । ଫ୍ରଏଡ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ଯୌନାଙ୍ଗ ସୋପାନରେ ବାଳକମାନେ ଏହି ସଂଘାତର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ବାଳକମାନଙ୍କର ମା' ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ ଏବଂ ପିତାଙ୍କ ପ୍ରତି ବିକର୍ଷଣକୁ ସୂଚିତ କରିଥାଏ । ଫ୍ରଏଡ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ବାଳକମାନେ ଏହି ସମୟରେ ପିତାଙ୍କୁ ଭଲପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ମା'ଙ୍କୁ ଖୁବ୍‌ବେଶୀ ଭଲପାଆନ୍ତି । ମାତ୍ର ପିତା ପରିବାରର କର୍ତ୍ତା ହୋଇଥିବାରୁ ନିଜର ମନୋଭାବ ପ୍ରକଟ କରିବାର ସ୍ୱାଧୀନତା ନଥାଏ । ଫଳରେ ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବା ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ଏହାକୁ କଂପ୍ଲେକ୍ସ କୁହାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ଭାବ ଓ ଆବେଗ ରହିଥାଏ । କ୍ରମଶଃ ପୁତ୍ରସନ୍ତାନ ପିତାଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ଓ ସମାର୍ଥ୍ୟକୁ ବିଚାର କରି ଶତ୍ରୁତା ବଦଳରେ ଅନୁକରଣର ରୂପାନ୍ତରଣ ଆଣନ୍ତି । ମୋଟ୍ ଉପରେ ଇଡିପସ୍ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପୁତ୍ରସନ୍ତାନ ପକ୍ଷରେ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

କନ୍ୟାସନ୍ତାନ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ଭାବରେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ । ଏହାକୁ

ଇଲେକ୍ଟ୍ରା କଂପ୍ଲେକ୍ସ କୁହନ୍ତି । ଗ୍ରୀକ୍ ଲୋକକଥାରେ ଭଉଣୀ ଇଲେକ୍ଟ୍ରା ତା'ର ଭାଇକୁ ପ୍ରରୋଚିତ କରିଥିଲା ପିତାଙ୍କ ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱାସଘାତକତା କରୁଥିବା ମା'ଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରିବା ପାଇଁ । ସୁତରାଂ ଇଲେକ୍ଟ୍ରା କଂପ୍ଲେକ୍ସ କନ୍ୟାସନ୍ତାନର ପିତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ ଏବଂ ମା'ଙ୍କ ପ୍ରତି ବିକର୍ଷଣ ସୂଚିତ କରିଥାଏ । ବାଳିକାମାନଙ୍କର ସ୍ୱାଭାବିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଇଲେକ୍ଟ୍ରା ସମସ୍ୟାର ମଧ୍ୟ ସମାଧାନ ଦରକାର ହୁଏ ।

ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କର ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ଥିଲା ଯେ ଇଡିପସ୍ ଓ ଇଲେକ୍ଟ୍ରା କଂପ୍ଲେକ୍ସର ଅନ୍ତରାଳରେ ଯୌନଚେତନା ସକ୍ରିୟ ରହିଛି । ଅବଶ୍ୟ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାଳକବାଳିକାମାନେ ଏହି ମାନସିକ ଜଟିଳତାର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ଆଗକୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତି । ଫ୍ରଏଡ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏହି ମାନସିକ ଜଟିଳତା ପ୍ରତି କିପରି ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି, ତାହା ବିଚାର କରାଯିବ ।

ଶିଶୁର ଛ' ବର୍ଷ ପରେ ସଂଘଟିତ ହେଉଥିବା ସୋପାନଟିକୁ ଫ୍ରଏଡୀୟ ପରିଭାଷାରେ ଅପ୍ରକଟ (Latercy stage) ସୋପାନ କୁହାଯାଇଛି । ଛ' ବର୍ଷରୁ କୈଶୋର ଆରମ୍ଭ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁର ଅଭିନିବେଶ ଶରୀରରୁ ଦୂରେଇଯାଇ ବାହ୍ୟବସ୍ତୁରେ (ଖେଳ ଓ ଖେଳସାମଗ୍ରୀ) କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ପୁନଶ୍ଚ କିଶୋର କାଳ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଶରୀର ଓ ଯୌନାଙ୍ଗ ଆକର୍ଷଣର କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳକୁ ଫେରିଆସେ ।

ଫ୍ରଏଡ୍-ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କର ବିଚାରଧାରା ଆଲୋଚନା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ଲିବିଡୋ (କାମପିପାସା) ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବାକୁ ହେବ । ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ମୁଖ୍ୟତଃ ଜୀବତାତ୍ତ୍ୱିକ । ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ରୂପକୁ ଏଠାରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି । ସବୁଶକ୍ତିର ମୂଳଉତ୍ସ କାମପିପାସା ବା ଲିବିଡୋ ବୋଲି ଫ୍ରଏଡ୍ ବିଚାର କରିଛନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କଠୋର ସମାଲୋଚନାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ଫ୍ରଏଡ୍ ପରିଭାଷାରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଛନ୍ତି । ଲିବିଡୋ ଯୌନକାମନାର ପରିତୃପ୍ତି ନ ହୋଇ ସୁଖାନୁଭୂତିର ପିପାସା ବୋଲି ସେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ତଥାପି ଲିବିଡୋ ତତ୍ତ୍ୱର ଅନ୍ତରାଳରେ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ସୁଖାନୁଭୂତିର ଅର୍ଥ ଗଭୀର ଭାବରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ।

ଲିବିଡୋ ତତ୍ତ୍ୱର ଦ୍ୱିତୀୟ ସିଦ୍ଧାନ୍ତଟି ହେଉଛି, ମାନସଯୌନ ବିକାଶ ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚ ଛ' ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଶେଷ ହେଉଥିବାରୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ଏହି ସମୟ ବେଳକୁ ପ୍ରାୟ ସରିଯାଇଥାଏ । ପାଞ୍ଚ ଛ' ବର୍ଷ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଯେଉଁସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ, ତାହାର ପରିମାଣ ଖୁବ୍ କମ୍ । ସେସବୁ କାଁ ଭାଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଫ୍ରଏଡ୍ ଅନ୍ୟମାଙ୍କ ଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପୃଥକ । ଶୈଶବକାଳୀନ ଅନୁଭବ (ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚ ଛ'ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମୂଳଭିତ୍ତି, ତାହା ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କର ଦୃଢ଼ ମତ । ଫ୍ରଏଡ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ

ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ଅନୁଭୂତିକୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଏତେ ବେଶୀ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଆଧୁନିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ, ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ଅନୁଭବର କେତେକ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ୟ ରହିଛି, କିନ୍ତୁ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ନୁହଁ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ।

ଲିବିଡୋ ତତ୍ତ୍ୱର ତୃତୀୟ ସିଦ୍ଧାନ୍ତଟି ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ଜନ୍ମରୁ ଛ' ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ସୀମାବଦ୍ଧ ରହୁଥିବାରୁ ଫ୍ରଏଡୀୟ ବିଚାରଧାରାରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସ୍ୱାଭାବିକତା ତଥା ଅସ୍ୱାଭାବିକତାର ମୂଳ କାରଣ ହେଉଛି ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ଅନୁଭବ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଯେଉଁ ଅସ୍ୱାଭାବୀ ଆଚରଣ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ, ତାହାର କାରଣ ଖୋଜିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ବାଲ୍ୟଜୀବନକୁ ଫେରିଯିବାକୁ ହେବ । ଆକର୍ଷଣୀୟ ଭାଷା ପ୍ରୟୋଗ କରି ଫ୍ରଏଡ କୁହନ୍ତି ଯେ ଜନ୍ମ ବେଳେ ଶିଶୁର ବିକୃତି ବହୁ ଅଙ୍ଗରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର କ୍ରମଶଃ ଏହି ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତିର କେନ୍ଦ୍ର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଅଙ୍ଗରେ (ମୁଖ, ମଳଦ୍ୱାର ଓ ପରେ ଯୌନାଙ୍ଗ) କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୁଏ । ସ୍ୱାଭାବିକ ପରିବେଶରେ ଶିଶୁ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ସୋପାନ ଅତିକ୍ରମ କରି କିଶୋରାବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ମାତ୍ର କୌଣସି କାରଣରୁ ଛ' ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ସୋପାନରେ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତିର ବିଚ୍ୟୁତି ଘଟିଲେ ତାହାର କୁପରିଣତି ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ । ସୁତରାଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନର କୌଣସି ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ଅନୁଶୀଳନ ପାଇଁ ଫ୍ରଏଡୀୟ ମନୋସମୀକ୍ଷକମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବାଲ୍ୟଜୀବନର ଘଟଣା, ବିଶେଷତଃ ପିତାମାତଙ୍କ ସହିତ କ୍ରିୟାଅନୁକ୍ରିୟାର ଶୈଳୀ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିଥାନ୍ତି । "ସବୁ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ମୂଳ କାରଣଟି ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ଅନୁଭୂତିର ଅସ୍ୱାଭାବିକତା'' - ଏଇଟି ମୂଳ ଉପପାଦ୍ୟ ରୂପେ ଫ୍ରଏଡୀୟ ମନସମୀକ୍ଷକ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

ଫ୍ରଏଡ୍-ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଭାବରେ ଯେଉଁମାନେ ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣର ମଞ୍ଚଭୂମିକୁ ଆସିଲେ, ସମଷ୍ଟିଗତ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଣଲିବିଡୋ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଖ୍ୟାପକ କୁହାଯାଇପରେ । ସମବେତ ଭାବରେ ସେମାନେ ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ବା ଜୀବଭିତ୍ତିକ ଆଭିମୁଖ୍ୟର ଆତିଶଯ୍ୟର ବିରୋଧ କଲେ । ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେମାନଙ୍କ ସାଂସ୍କୃତିକ ମତବାଦର ପ୍ରବକ୍ତା କୁହାଯାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପରିବେଶର ଭୂମିକା ଆଲୋଚନା କରିବା ସମୟରେ 'ସାଂସ୍କୃତିକ' ଶିରୋନାମାର ଯଥାର୍ଥତା ସୃଷ୍ଟି ହେବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଇଁ 'ଅଣଲିବିଡୋ' ସୂଚକଟିର ଯଥାର୍ଥତା ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ ।

ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଆନ୍ଦୋଳନ ସମୟରେ ସିଗମଣ୍ଡ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କର ଅତି ନିକଟତମ ଶିଷ୍ୟ ଥିଲେ ଆଡଲର୍ ଏବଂ ୟୁଙ୍ଗ୍ । ମାତ୍ର ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଥମ ବିରୋଧ ଆସିଲା ଲିବିଡୋ ବା ଯୌନପିପାସାର ମାତ୍ରାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି । ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି

ଯେ ଫ୍ରଏଡୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ବା ବ୍ୟବହାରର ମୂଳ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ହେଉଛି, ଯୌନ ଚେତନା ଓ ସୁଖାନୁଭୂତିର ଅନ୍ୱେଷଣ । ମାତ୍ର ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପରେ ଆଡଲର୍ ଭିନ୍ନ ମତ ପୋଷଣ କଲେ । ଆଡଲର୍ ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା ଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ସେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ ଗୋଟିଏ ଅଙ୍ଗରେ ଅକ୍ଷମତାର ଅନୁଭବ ପାଉଥିବା ପିଲାମାନେ ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଉତ୍କର୍ଷ ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଦୃଷ୍ଟିହୀନ ପିଲାଟି ଶ୍ରବଣଜନିତ ଉତ୍କର୍ଷ ଦେଖାଉଛି ଏବଂ ଶ୍ରବଣଜନିତ ଅକ୍ଷମତାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିବା ପିଲା ଦୃଷ୍ଟିଗତ ଉଚ୍ଚ ସମାର୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାରୀ ହେଉଛି । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଆଡଲର୍ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କଲେ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଜର ପରିବେଶରେ ଏକ ପ୍ରକାର ହୀନମନ୍ୟତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏହି ଅନୁଭବ ଫଳରେ ବାହ୍ୟ ଜଗତରେ ଏକପ୍ରକାର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାର କାମନା ଜନ୍ମେ । ସବୁ ବ୍ୟବହାରର ଏହି ଇଚ୍ଛା ହିଁ ମୂଳଭିତ୍ତି ।

ସୁଇଜରଲ୍ୟାଣ୍ଡ୍‌ର ବିଶିଷ୍ଟ ମନୋଚିକିତ୍ସକ ୟୁଙ୍ଗ୍ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ଭାବରେ ମୂଳ ଫ୍ରଏଡୀୟ ବଳୟରୁ ବାହାରିଯାଇ ତାଙ୍କର ମତବାଦ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କଲେ । ୟୁଙ୍ଗ୍ ଜଣେ ପଣ୍ଡିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଥିଲେ । ବହୁ ଶାସ୍ତ୍ର ଓ ବହୁ ସଂସ୍କୃତି ସଂପର୍କରେ ତାଙ୍କର ଗଭୀର ଜ୍ଞାନ ଥିଲା । ସୁତରାଂ ଆଡଲର୍‌ଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ପ୍ରସାରିତ ବ୍ୟାପକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ନେଇ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ମୂଳରେ ତାଙ୍କର 'ମୁଁ' ତ୍ୱ କିପରି ସକ୍ରିୟ ରହିଛି, ତାହା ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କଲେ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ୟୁଙ୍ଗ୍ 'ମୁ'ତ୍ୱ ଶବ୍ଦଟି ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ସମୟରେ କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭବର କଥା କହୁନାହାନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟର ଚେତନାରେ ତା'ର ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଅନୁଭବର ସାମଗ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ସୁତରାଂ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ସାଂସ୍କୃତିକ ଆଦିବିମ୍ବ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ୟୁଙ୍ଗ୍ ତାଙ୍କ ଲେଖାରେ 'ଲିବଡୋ' ଶବ୍ଦର ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏହା ଭିନ୍ନ ଅର୍ଥରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଛି । ପାରମ୍ପରିକ ଫ୍ରଏଡୀୟ ଅର୍ଥରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇନାହିଁ । ୟୁଙ୍ଗ୍ ଲିବିଡୋଙ୍କୁ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଅର୍ଥରେ ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି ।

ଶିଶୁ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ୟୁଙ୍ଗ୍ ମଧ୍ୟ ବିକାଶ ସୋପାନର ପରିକଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏସବୁ ସୋପାନ ଯୌନକେନ୍ଦ୍ରିତ ନୁହେଁ । ୟୁଙ୍ଗ୍‌ଙ୍କ ପରିଭାଷାରେ ପ୍ରଥମ ସୋପାନଟି ହେଉଛି, ପୁଷ୍ଟିସାଧନ ଓ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ସୋପାନ (ଜନ୍ମରୁ ତିନିଚାରିବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) । ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଲାଭ କରେ । ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଚାଳନା ଓ ଭାଷାର ବିକାଶରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପିତ ହୁଏ । ପରିବାର, ବିଶେଷତଃ ଜନନୀ ସହିତ କ୍ରିୟା-ଅନୁକ୍ରିୟା ଶିଶୁ ପାଇଁ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଜନନୀ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ପାଇଁ ଶିଶୁ ମନରେ 'ଦୟାମୟୀ ମା'ର ମାନସିକ ଛବି ଅଂକିତ ହୁଏ ।

ୟୁଙ୍ଗ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶିଶୁ ମା'ର ସ୍ନେହବଳୟରୁ କିଛିଟା ମୁକ୍ତ ହୋଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓ ସ୍ୱାଧୀନ ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଜନ୍ମେ । ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଜନନୀ କଠୋରତା ଓ ଶାସ୍ତିବିଧାନର ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତି । ଫଳରେ ' ଦୟାମୟୀ ଜନନୀ' ପରିବର୍ତ୍ତେ 'ଭୟଙ୍କର ଜନନୀ'ର ପ୍ରତିଚ୍ଛବି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଗ୍ରାସ କରେ । ଶିଶୁକୁ ଏକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ହୁଏ । ୟୁଙ୍ଗ୍ କୁହନ୍ତି ଯେ ସମ୍ଭବତଃ ବିକାଶର ଗୋଟିଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶିଶୁକୁ ହତ୍ୟା କରି ଯୁବକକୁ (ବା ଯୁବତୀକୁ) ଜନ୍ମ ଦେବାର ମାନସିକ ଆବଶ୍ୟକତାରୁ 'ଡାହାଣୀ' ଆଦିବିମ୍ବର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନରେ ଶିଶୁ କିଶୋରତ୍ୱ ଓ ଯୁବାବସ୍ଥାକୁ ଗତି କରେ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ୟୁଙ୍ଗ୍ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ଲିବିଡୋ ଗଳିରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରି ବିସ୍ତୃତ ଜୀବନୀଶକ୍ତିର ପରିକଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ 'ମୁଁ' ତ୍ୱର ବିକାଶ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି ।

ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୀକ୍ଷକ ଭାବରେ ବିଶେଷ ପରିଚିତ ହେଉଛନ୍ତି ହର୍ଣ୍ଣି ଫ୍ରୋମ୍, 'ସଲିଭାନ, ର୍‌ୟାଙ୍କ୍ ଓ ଏରିକସନ୍ । ସମଷ୍ଟିଗତ ଭାବରେ ଏମାନେ ଶିଶୁ ଓ ମଣିଷର 'ମୁଁ'ତ୍ୱର ବା ଆତ୍ମସତ୍ତାର ବିକାଶର କଥା କହିଛନ୍ତି । ଲିବିଡୋର ପ୍ରାଧାନ୍ୟକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି । ହର୍ଣ୍ଣି କୁହନ୍ତି - ଶିଶୁର ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ନିରାପତ୍ତାଭାବର ଅଭାବ । ସୁତରାଂ ନିଜକୁ ନିରାପଦ ରଖିବା ପାଇଁ ସେ ବିଭିନ୍ନ ନିରାପତ୍ତା କୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗ କରେ । ଏ ପ୍ରୟୋଗର ସଫଳତା-ବିଫଳତା ତା ଜୀବନର ବିକାଶକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କିମ୍ବା ପ୍ରତିହତ କରିଥାଏ । ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱସବୁର ସମାଧାନ ବିକାଶ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟ ଆହ୍ୱାନ ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱପ୍ରତ୍ୟୟର ବଳିଷ୍ଠତା କିମ୍ବା ଦୁର୍ବଳତା ବିକାଶର ସହାୟକ କିମ୍ବା ପରିପନ୍ଥୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଏରିକ୍ ଫ୍ରୋମ୍ ମୂଳରୁ ଜଣେ ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀ ଥିଲେ । ସୁତରାଂ ତାଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ମଧ୍ୟ ଲିବିଡୋ ବିରୋଧୀ ସ୍ୱର ପ୍ରତିଫଳିତ । ହର୍ଣ୍ଣିଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ ତଥ୍ୟକୁ ସେ ଅଧିକ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବରେପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ଅନେକ ଧରଣର ବାଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ । ଏଗୁଡିକ ଜୈବିକ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ରାଜନୈତିକ ଅର୍ଥନୈତିକ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ଏ ସବୁର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯିବାପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ସୁତରାଂ ସୃଜନଶୀଳ ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପଲ୍ଲବନ ସମ୍ଭବ ।

ଅଟୋ ର୍‌ୟାଙ୍କ୍ ମୂଳରୁ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଗତ ଥିଲେ । ର୍‌ୟାଙ୍କ୍‌ଙ୍କ ପରି ବିଚକ୍ଷଣ ପ୍ରବକ୍ତାଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଫ୍ରଏଡ୍ ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ପ୍ରସାର ପ୍ରତ୍ୟାଶା କରୁଥିଲେ । ମାତ୍ର ଦୁଇଦଶକରୁ ଅଧିକ କାଳର ସଂପୃକ୍ତି ପରେ ସେ ବିରୋଧର ସ୍ୱର ଉଚ୍ଚାରଣ କଲେ । ସେ ନିଜକୁ ମନସମୀକ୍ଷକ ନ କହି ମନୋଚିକିତ୍ସକ କହିଲେ ।

ର୍‍ୟାଙ୍କ୍‌ଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଗୋଟିଏ ବିଚିତ୍ରତା ରହିଛି । ର୍‍ୟାଙ୍କ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ଜନ୍ମପୂର୍ବରୁ ଜରାୟୁରେ ଭ୍ରୂଣଶିଶୁ ଆନନ୍ଦର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଶାନ୍ତ ଓ ନିରପଦ ଜୀବନ ଏହି ଆନନ୍ଦର ଉତ୍ସ । ମାତ୍ର କୋଳାହଳମୟ ଜଗତକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପରେ (ଜନ୍ମ ପରେ) ଶିଶୁ ଉତ୍କଣ୍ଠାର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ । ଉତ୍କଣ୍ଠାର ଏହି ଆଦିରୂପ ଜୀବନସାରା ସକ୍ରିୟ ଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତି ଶିଶୁ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୂଳଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଜରାୟୁର ନିରାପଦ ସ୍ଥାନକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ । ମନୁଷ୍ୟର ସକଳ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ବ୍ୟବହାର ମୂଳରେ ଏହି ଅଭୀପ୍‌ସା ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏହି ଅଭୀପ୍‌ସାର ରୂପାନ୍ତରଣ ଘଟି ବିକାଶର ବିଭିନ୍ନ ବାହ୍ୟିକ ରୂପ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ ।

ଆଡଲର, ହର୍ଣ୍ଣି ଏବଂ ଫ୍ରୋମ୍ ପରି ସଲିଭାନ୍ ମଧ୍ୟ 'ମୁଁ'ତ୍ୱର ବିକାଶ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଛନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱବିକାଶର ମୌଳିକ ପ୍ରେକ୍ଷାପଟ ହେଉଛି ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ । ସଲିଭାନ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ପରିବେଶର କୌଣସି ଅର୍ଥ ନାହିଁ । ଯେପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଏକାକୀ ଥିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଭୌତିକ ଅର୍ଥରେ ଲୋକଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତି ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ କାଳ୍ପନିକ ସ୍ତରରେ ଲୋକସମ୍ପର୍କର ଚେତନା ରହିଛି । ସୁତରାଂ ସଂପର୍କସବୁକୁ କିପରି ପରିଚାଳନା କରାଯାଉଛି, ତାହା 'ମୁଁ' ତ୍ୱର ବିକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ ।

ଅଣଲିବିଡୋ ପରମ୍ପରାର ସଫଳତମ ପରିପ୍ରକାଶ ଏରିକସନ୍‌ଙ୍କ ମତବାଦରେ ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ ହୋଇଛି । ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ପରି ଏଲିକ୍‌ସନ୍ ବିକାଶର ସୋପାନ କ୍ରମିକ ପରିକଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ବିକାଶର ଏସବୁ ସୋପାନ ଜନ୍ମରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଜୀବନର ଶେଷବିନ୍ଦୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବ୍ୟାହତ ରହିଥାଏ ବୋଲି ଏରିକ୍‌ସନ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ । ପୁଣି ସାମାଜିକ, ସାଂସ୍କୃତିକ ଅବସ୍ଥା ବିକାଶର ନିର୍ଦ୍ଧାରକ ହୋଇଥିବାରୁ ଏରିକ୍‌ସନ୍ ଏହାକୁ 'ମାନସ-ସାମାଜିକ ବିକାଶ' ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଏରିକ୍‌ସନ୍‌ଙ୍କ ମତରେ, ବିକାଶର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ । ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ସାମାଜିକ ଅବସ୍ଥା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସ୍ୱରୂପକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏରିକ୍‌ସନ୍ ଆଠୋଟି ବିକାଶ ସୋପାନର ପରିକଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ସୋପାନଟି ହେଉଛି ଶୈଶବ । ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ଶିଶୁଟି ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଅବିଶ୍ୱାସର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରେ । ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ପାଉଥିବା ଶିଶୁଟି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାକୁ ଶିଖେ । ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧାର ଅଭାବ ତା' ମନରେ ଅବିଶ୍ୱାସର ଅଙ୍କୁରଣ କରେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ବିଶ୍ୱାସ- ଅବିଶ୍ୱାସର ସମାଧାନ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

ଜୀବନର ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ବର୍ଷକୁ ଆଦି-ବାଲ୍ୟକାଳ କୁହାଯାଇପାରେ । ଏ ସମୟରେ ପିଲାଟି ନିଜର ସ୍ୱାଧୀନତା ଜାହିର୍ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ପିଲାର ସ୍ୱାଧୀନତା

ମନୋଭାବ ଓ ବାହ୍ୟ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘର୍ଷ ଜନ୍ମେ । ପିଲାଟିର ସ୍ୱାଧୀନତାକୁ ଉତ୍ସାହ ଦେଲେ ତା'ର ଆତ୍ମବଳ ବଢ଼େ । ପ୍ରତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତା'ର ସ୍ୱାଧୀନତାକୁ ବାଧା ହେଲେ ତା'ର ଆତ୍ମସନ୍ଦେହ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ତୃତୀୟ ସୋପାନଟି ହେଉଛି, ଖେଳାଖେଳି ଓ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାର ସମୟ । ଚାରିପାଞ୍ଚବର୍ଷର ପିଲା (ମଧ୍ୟବାଲ୍ୟକାଳ) ଆବିଷ୍କାର କରିବାକୁ ଚାହେ ଯେ ସେ କେତେ ବେଶୀ କାମ କରିପାରେ । ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାର ଉତ୍ସାହ ପାଇଲେ ତା'ର ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ନିରୁତ୍ସାହିତ କରାଗଲେ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସୁତରାଂ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ଓ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଉପୁଜିଥାଏ ।

ବିକାଶର ଚତୁର୍ଥ ସ୍ତରଟି ହେଉଛି ବିଦ୍ୟାଳୟ ସୋପାନ । ଏହି ସୋପାନରେ (ଛଅବର୍ଷରୁ ବାରବର୍ଷ) ପରିଶ୍ରମଶୀଳତା ଓ ହୀନମନ୍ୟତା ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଉପୁଜେ । ସାମର୍ଥ୍ୟର ସଫଳ ପରିପ୍ରକାଶ ପରିଶ୍ରମଶୀଳତାକୁ ଉଜ୍ଜୀବିତ କରିବା ସ୍ଥଳେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶରେ ବିଫଳତା ହୀନମନ୍ୟତା ଜନ୍ମାଇଥାଏ ।

ପଞ୍ଚମ ସୋପାନରେ କିଶୋରକାଳୀନ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । କିଶୋର- କିଶୋରୀ ମନରେ ଆତ୍ମପରିଚୟର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଉପୁଜେ । 'ମୁଁ କିଏ' ? - ଏ ପ୍ରଶ୍ନ ଆଲୋଡନ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସେମାନେ ଜୀବନରେ କ'ଣ ଚାହାନ୍ତି ? ଆତ୍ମପରିଚୟଜନିତ ଏ ସବୁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମାଧାନ ଜୀବନ ବିକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

ଜୀବନର କୋଡ଼ିଏ ତିରିଶବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯୁବ-ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ଏ ସମୟରେ ଯେଉଁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତାହା ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ଓ ଏକାକୀତ୍ୱକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନରେ (ଚାଳିଶ ପଚାଶ ବର୍ଷ ବେଳକୁ) ବ୍ୟକ୍ତି ଯୌବନର ସୀମାରେ ରହିଥାଏ । ଏହା ବିକାଶର ସପ୍ତମ ସୋପାନ । ନିଜ ଭିତରେ ବୁଡ଼ିରହିବା ଏବଂ ଉତ୍ତରପୁରୁଷ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବାର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଏ ସୋପାନରେ ପରିସ୍ଫୁଟ ।

ବିକାଶର ଶେଷ ଓ ଅଷ୍ଟମ ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟର୍ଥତା ଓ ସାର୍ଥକତାର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଅନୁଭବ କରେ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଗତ ସ୍ମୃତିର ରୋମନ୍ଥନ କରେ । ଅତୀତ ଜୀବନ ତା'ର ବ୍ୟର୍ଥତା ମଧ୍ୟରେ କଟିଛି, ସେହି ଭାବନା ନିରର୍ଥକତାର ଅନୁଭବ ଦିଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସେ ଜୀବନରେ ବେଶ୍ କିଛି କରିପାରିଛି, ଏ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସନ୍ତୋଷଜନକ ସମାଧାନ ବ୍ୟକ୍ତିମନରେ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ଆଣିଥାଏ ।

ସାମଗ୍ରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କଲେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯିବ ଯେ ଲିବିଡୋ ବା ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ଯୌନଶକ୍ତି ଉପରେ ଫ୍ରଏଡ୍ ଯେଉଁ ମାତ୍ରାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥିଲେ, ନବଫ୍ରଏଡୀୟ ଏବଂ ଫ୍ରଏଡୋତ୍ତର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ତାହାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିନାହାନ୍ତି । ସାମାଜିକ-ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଶ ଶିଶୁ ଓ ମନୁଷ୍ୟର ବିକାଶ ସୋପାନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ

ବୋଲି ଦୃଢ଼ସ୍ୱରରେ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ପୁଣି ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ଅନୁଭବର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଭାବକୁ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବିକାଶର ନିର୍ଦ୍ଧାରକ, ଏପରି ଫ୍ରଏଡୀୟ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇ ନାହିଁ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗଟି ହେଉଛି, ପରିବେଶର ଭୂମିକା । ଏହା ଫ୍ରଏଡୀୟ ତତ୍ତ୍ୱର ଏକ ବିଶେଷ ଦୁର୍ବଳତା । ସିଗମଣ୍ଡ୍ ଫ୍ରଏଡ୍ କାଁ ଭାଁ ପରିବେଶ ବା ପରିବେଷ୍ଟନୀ ଶବ୍ଦଟି ପ୍ରୟୋଗ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଓ ବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ ପରିବେଷ୍ଟନୀର ପ୍ରଭାବ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିନାହାନ୍ତି । ଫ୍ରଏଡ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୀକ୍ଷକମାନଙ୍କର ଏହା ସବୁଠାରୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆୟୁଧ ।

ଫ୍ରଏଡ୍-ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରିବେଷ୍ଟନୀର ପ୍ରଭାବକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ପୃଥକ୍‌ପୃଥକ୍ ପରିଭାଷା ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ମଧ୍ୟ ମୂଳ ନିର୍ଯ୍ୟାସରେ ସମତା ରହିଛି । ହର୍ଣ୍ଣି ପାରିବାରିକ ପରବିବେଶ ଉପରେ ଅଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ, ଶିଶୁର ଏକ ମୌଳିକ ମାନସିକ ଆବଶ୍ୟକତା ହେଉଛି ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା, ପ୍ରଶଂସା ଏବଂ ପିତାମାତାଙ୍କର ସମର୍ଥନ । ଏଗୁଡିକର ଅଭାବ ହେଲେ ବାଲ୍ୟଜୀବନ ବିକାଶ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ତାହାର କୁପରିଣତି ବ୍ୟକ୍ତିର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଏହି ମାନସିକ ଆବଶ୍ୟକତାର ବିଚ୍ୟୁତିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇ ଏଗୁଡିକର ଫଳାଫଳକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି । ଫ୍ରୋମ୍ ମଧ୍ୟ ପରିବେଶ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ ପରିବାର ଓ ପରିବେଶ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଗାଏ । ଏହି ସୁରକ୍ଷା ବଳୟ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ ସମାଜ-ସମର୍ଥିତ ଭାବଧାରା ନେଇ ଗତାନୁଗତିକ ବିକାଶର ଅଧିକାରୀ ହୁଏ ।

ମାତ୍ର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିକାଶର ଅଧିକାରୀ ହେବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ସଂଘର୍ଷ କରିବାକୁ ପଡେ । ସଫଳ ସଂଘର୍ଷ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପଲ୍ଲବନ ଦିଗରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ସଲିଭାନ୍ ପରିବେଶର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ସୂଚାଇବା ସମୟରେ ପାରସ୍ପରିକ ସଂପର୍କ ଦିଗଟି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି । ପରିବେଶର ଏହା ମୂଳମଞ୍ଜି ବୋଲି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କକୁ କିପରି ପରିଚାଳିତ କରୁଛି, ତାହାର ସଫଳତା ବିଫଳତା ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବଶୀଳ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ।

ପରିବେଶର ପ୍ରଭାବର ବିସ୍ତୃତ ବର୍ଣ୍ଣନା ଆଡଲରଙ୍କ ରଚନାରେ ପରିସ୍ଫୁଟ । ଆଡଲର୍ ପାରିବାରିକ ପରିବେଷ୍ଟନୀର ବିଶଦ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେଇଛନ୍ତି । ସନ୍ତାନ ମାତ୍ରାଧିକ ଗେହ୍ଲା ପାଇଲେ ସେ କିପରି ନଷ୍ଟ ଚରିତ୍ରର ଅଧିକାରୀ ହୁଏ, ତାହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ସନ୍ତାନ, ମଧ୍ୟମ ସନ୍ତାନ ଓ କନିଷ୍ଠ ସନ୍ତାନର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର କିପରି ସମ୍ଭାବ୍ୟ ରୂପ ରହିଛି, ତାହାର ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ପୁଣି ପାରିବାରିକ ପରିବେଶ କର୍ମସଂସ୍ଥାର ପରିବେଶ ଓ ବୈବାହିକ ଜୀବନ ପରିବେଶର ପ୍ରଭାବ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି । ଆଡଲରୀୟ ବିଶ୍ଲେଷଣର

ଏକ ସୁନ୍ଦର ଦିଗ ହେଉଛି, ପରିବେଶ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିର ମନୋବୃତ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ, ପରିବେଶ ପ୍ରତି ଶିଶୁ ବା ବ୍ୟକ୍ତି କେଉଁ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ବା ମନୋବୃତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରୁଛି, ତାହା ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ସେଥିପାଇଁ ଦାରିଦ୍ର୍ୟଭରା ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ଶିଶୁ ସୁବିକଶିତ ହେବାର ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆଡଲର୍ ଲିଙ୍କନ୍‌ଙ୍କ ପରି ପ୍ରତିଭାର ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ୟୁଙ୍ଗ୍ ପରିବେଶର ପ୍ରଭାବ ଦର୍ଶାଇବା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଐତିହାସିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ଉପାଦାନର ଉତ୍କର୍ଷ ସୂଚାଇଛନ୍ତି । ଆମେ ଯେଉଁ ପରିବେଶର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉ, ତାହା ଯୁଗଯୁଗ ଧରି ବିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇ ବର୍ତ୍ତମାନର ଅବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିଛି । ସୁତରାଂ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଚେତନା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛି ବୋଲି ୟୁଙ୍ଗ୍ ଦୃଢ଼ମତ ପୋଷଣ କରନ୍ତି ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପରିବେଶର ଆକ୍ଷାଂଶ ଓ ଦ୍ରାଘିମା ଖୁବ୍ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ।

ମୋଟ୍ ଉପରେ ମୂଳ ଫ୍ରଏଡୀୟ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଅବହେଳିତ 'ପରିବେଶ' ପରବର୍ତ୍ତୀ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଖ୍ୟାପନରେ ସ୍ୱୀକୃତ ନାୟକର ଭୂମିକା ନେଇଛି । ପରିବେଶର ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ସ୍ପଷ୍ଟୀକରଣରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଜୀବଭିତ୍ତିକ ଓ ପରିବେଶଗତ ଉପାଦାନସବୁର କ୍ରିୟା ଅନୁକ୍ରିୟା ଫଳରେ ବିକାଶ ସଂଘଟିତ ହୁଏ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଛି ।

ତୃତୀୟ ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି, ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱରୂପ । ଫ୍ରଏଡ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରାର ଆଲୋଚନା ପୂର୍ବରୁ ମୂଳ ଫ୍ରଏଡୀୟ ଭାବନାର ସୂଚନା ଦେବାକୁ ହେବ । ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ମତରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତିନୋଟି ଉପାଦାନର ସମାହାର । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଆଦିମ (Ego) । ଶିଶୁ ଜନ୍ମସମୟରେ ପ୍ରବୃତ୍ତିଚାଳିତ ରହିଥାଏ । ଯାହା କେବଳ ଆନନ୍ଦ ହେବ, କେବଳ ତାହା ହିଁ କରିବାକୁ ଚାହେ । ଏହା ହେଉଛି ଇଡ୍ ବା ଆଦିମ । ଏହାର ଉତ୍ସ ମୁଖ୍ୟତ ଶାରୀରିକ ବା ଜୀବଭିତ୍ତିକ । ଏହି ଆନନ୍ଦ ଅନ୍ୱେଷଣର ଅନୁବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଶିଶୁ ମାତୃସ୍ତନ୍ୟକୁ ପାଟିରେ ରଖେ । ଗୋଟିଏ ପିନ୍ କିମ୍ବା ମହମବତିକୁ ମଧ୍ୟ ପାଟିରେ ରଖେ । କ୍ରମଶଃ ସେ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ମାତୃସ୍ତନ୍ୟ ଆନନ୍ଦ ଦେବା ସ୍ଥଳେ ପିନ୍‌ଟି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଉଛି । ପରିବେଶ ସହିତ ଏପରି କାରବାର ଫଳରେ ସେ ବାସ୍ତବତାର ନିୟମ ଶିଖେ । ସେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ସବୁ ଜିନିଷ ଆନନ୍ଦ କିମ୍ବା ନିରାନନ୍ଦ ଦେଇ ନ ଥାଏ । ଫଳରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାଦାନ ଅହମ୍ ବିକାଶିତ ହୁଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନରେ ପିତାମାତା ଓ ଅନ୍ୟସବୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଭଲମନ୍ଦ ଓ ନୀତିଅନୀତି ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତି । ସାମାଜିକତାର ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମାନଚିତ୍ରରେ ଆଦିମ୍, ଅହମ୍ ଓ ପରମ୍ ଅହମ୍ (ବିବେକ) ତିନୋଟି ଉପାଦାନରେ ସମାବେଶ ।

ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ମତରେ, ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଏ ତିନୋଟି ଉପାଦାନ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି ଏବଂ ସୁସମଞ୍ଜସ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଫ୍ରଏଡ, ଏମାନଙ୍କୁ ତିନୋଟି ଅଶ୍ୱ ସହିତ ତୁଳନା କରିଛନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ରଥ ଏହି ତିନୋଟି ଅଶ୍ୱ

ଦ୍ୱାରା ସମନ୍ୱିତ ଭାବରେ ଚାଳିତ ହେଲେ ସ୍ୱାଭାବିକତା ରହିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଗୋଟିଏ ଅଶ୍ୱ ଅମାନିଆ ହୋଇ ମନଇଚ୍ଛା ଦୌଡିଲେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ଧରାଯାଉ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତିଥି ହିସାବରେ ଅନ୍ୟ ଗୃହକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଇଛନ୍ତି । ଅତିଥିଙ୍କ ଅଭ୍ୟର୍ଥନା ପାଇଁ ଗୃହକର୍ତ୍ତା ଗୋଟିଏ ପ୍ଲେଟରେ ରସଗୋଲା ଦେଲେ । ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଇଡ୍ ବା ଆଦିମ ଉପାଦାନଟି ତରବର ହୋଇ ହଠାତ୍ ଖାଇଦେବା ପାଇଁ ପ୍ରରୋଚନା ଦେବ । କିନ୍ତୁ ଏ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଅହମ୍ ଉପାଦାନଟି ଇଙ୍ଗିତ ଦେବ ଯେ ଏପରି କରିବା ଅଭଦ୍ରାମି ହେବ । 'ଖାଆନ୍ତୁ' କହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅତିଥି ଅପେକ୍ଷା କରିବା ଠିକ୍ ହେବ । ଗୃହକର୍ତ୍ତା ଅନୁରୋଧ ଜଣାଇବା ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଖାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ରସଗୋଲା ଖାଇବା ପରେ ଅନ୍ତର୍ଜଗତରୁ ବିବେକ ବା ପରମ ଅହମ୍ ସୂଚନା ଦେବ ଯେ ଅତିମାତ୍ରାରେ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ କ୍ଷତିକାରକ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ଆଦିମ, ଅହମ୍ ଓ ପରମ ଅହମ ମଧ୍ୟରେ ସଂଗତି ରକ୍ଷା କରିପାରିଲେ ଜୀବନଯାତ୍ରା ସ୍ୱାଭାବିକ ହେବ ।

ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ଏହି ମୂଳତତ୍ତ୍ୱଟି ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ବିରୋଧର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଫ୍ରଏଡ-ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରାୟ ସବୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଅହମ୍‌ର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ଅହମ୍ ମୁଖ୍ୟତଃ ପରିବେଷ୍ଟନୀ ସହିତ କ୍ରିୟା ଅନୁକ୍ରିୟାରେ ପରିଣତ ହୋଇଥିବାରୁ ପରିବେଶର ଗୁରୁତ୍ୱ ଦର୍ଶାଉଥିବା ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଅହମ୍‌ର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ କହିଲେ 'ମୁଁ' ତ୍ୱ ବା ସ୍ୱପ୍ରତ୍ୟୟର ବିକାଶ ବୋଲି ସେମାନେ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରିଛନ୍ତି ।

ଫ୍ରଏଡ ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ସମସ୍ତେ ଆତ୍ମବିକାଶକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ଅହମ୍ ଉପାଦାନର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଡଲର୍‌ଙ୍କ ରଚନାରେ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପରେଖ ନେଇଛି । ସେଥିପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ସମୀକ୍ଷକ ଆଡଲର୍‌ଙ୍କ ମନୋବିଜ୍ଞାନକୁ ଅହମ୍ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଆଖ୍ୟା ଦିଅନ୍ତି । ଆଡଲର୍ ନିଜେ ତାଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱ ଓ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ବ୍ୟକ୍ତି ମନୋବିଜ୍ଞାନ ସଂଜ୍ଞା ଦେଇଛନ୍ତି । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଏହି ଦିଗଟି ଫ୍ରଏଡ୍ ଓ ଆଡଲର୍‌ଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଭେଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଛଳରେ ଠିଆ ହୋଇ ଫ୍ରଏଡ୍ ଇଡ୍ (ସହଜାତ ପ୍ରବୃତ୍ତି ବା ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ପ୍ରବୃତ୍ତି) ଦିଗରେ ଅଧିକ ଅଗ୍ରସର ହେଉଥିବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାସ୍ଥଳେ ଆଡଲର୍ ଲଗୋ ବା ଅହମ୍ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇଥିଲେ । ଆଡଲର୍ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଥିଲେ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଅନନ୍ୟତା ରହିଛି । ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନର ଅଭିରୁଚି, ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନନ୍ୟ । ପରିବେଶ ଓ ପରିବେଶ ସହିତ କ୍ରିୟା ଅନୁକ୍ରିୟା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ଓ ଜୀବନଶୈଳୀ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ୟୁଙ୍ଗ୍ ବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ 'ଅହମ୍' ସଂପର୍କରେ ଲେଖି ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ଆଡଲର୍‌ଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ କରିଛନ୍ତି ।

ଫ୍ରଏଡ୍ ଏବଂ ଫ୍ରଏଡ୍-ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଭେଦର ରେଖା ଟାଣିଥିବା ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ପରିକଳ୍ପନା ହେଉଛି, 'ଅଚେତନ ମନର ରୂପରେଖ' । ଅଚେତନ ମନର ପରିକଳ୍ପନା ଓ ପରିପ୍ରକାଶ ଫ୍ରଏଡୀୟ ତତ୍ତ୍ୱର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ରୂପ । ଫ୍ରଏଡ୍ ମନର ତିନୋଟି ପ୍ରକାର ପରିକଳ୍ପନା କରିଥିଲେ । ଏହି ସ୍ତରଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଚେତନ, ଅବଚେତନ ଓ ଅଚେତନ । ଆମେ ଯେଉଁସବୁ ବିଷୟରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସଚେତନ, ତାହା ମନର ଚେତନ ଅଂଶ । ଧରାଯାଉ, ଆପଣ ଏ ପ୍ରବନ୍ଧଟି ପାଠ କରିବା ସମୟରେ ଏହାର ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ମନର ଚେତନ ପ୍ରଦେଶ । ମନେକରାଯାଉ, ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲେ ଏହି ସମୟରେ ଦେଖା କରିବା ପାଇଁ । ପ୍ରବନ୍ଧର ପାଠ ସମୟରେ ତାହା ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସ୍ମରଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଏହି ଚେତନଅଚେତନର ସୀମାଦେଶରେ ତିଷ୍ଠି ରହିଛି । ଏହା ହେଉଛି ଅବଚେତନ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ମନୁଷ୍ୟର ବହୁ କାମନା ବାସନା ଅପୂରିତ ରହିଯାଏ । ଅନୈତିକ ଭାବନା ଓ ସମାଜ-ବିରୋଧୀ ଚିନ୍ତନ ମଥା ଟେକିଲେ ମନର ନିରୀକ୍ଷଣ ସଂସ୍ଥାଟି ସେସବୁକୁ ଅବଦମନ କରେ । ଅପୂରିତ ଅଭିଳାଷ, କାମନା ବାସନା, ଅନୈତିକ ଚିନ୍ତା, ଭୟ, ଉଦ୍‌ବେଗ ଏବଂ ଏହିପରି ସବୁ ସ୍ୱୀକୃତିହୀନ ମାନସିକ ସାମଗ୍ରୀ ଅବଦମିତ ହୋଇ ଅଚେତନର ସ୍ଥାନ ପାଏ । ଏହା ଗୋଟିଏ ଗୋଦାମ ଘର ସହିତ ତୁଳନୀୟ । ଫ୍ରଏଡ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ଗୋଟିଏ ଜଳପୂର୍ଣ୍ଣ ପାତ୍ରରେ ବରଫଖଣ୍ଡଟିଏ ଭସାଇଲେ ଏହାର ଅଳ୍ପଅଂଶ ଜଳ ଉପରେ ଭାସମାନ ହୁଏ । ଏହାର ପ୍ରାୟ ଦଶଭାଗରୁ ନ'ଭାଗ ଜଳ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଆମ ମନର ବିସ୍ତୃତ ଅଞ୍ଚଳ (ପ୍ରାୟ ଦଶଭାଗରୁ ନ'ଭାଗ) ଅଚେତନ, କେବଳ ଅଳ୍ପ ଅଂଶ ଚେତନ ।

ଫ୍ରଏଡୀୟ ବିଚାରରେ, ଏହି ଅଚେତନ ଆମ ବ୍ୟବହାର ଓ କ୍ରିୟାକଳାପର ପ୍ରକୃତ ନିର୍ଦ୍ଧାରକ । ଫ୍ରଏଡ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ମଣିଷର କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କାରଣହୀନ ନୁହେଁ । ଏହା ଅଚେତନ ମନ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ । ସେଥିପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନେକ ସମୟରେ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟର କାରଣ ଜାଣି ନ ଥାଏ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ଆକସ୍ମିକ ନୁହେଁ । ଧରାଯାଉ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କୁହନ୍ତି ଯେ ସେ ଭୁଲବଶତଃ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଘରେ ତାଙ୍କର ରୁମାଲଟି ଛାଡିଆସିଛନ୍ତି । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଫ୍ରଏଡ୍ କହନ୍ତି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆକସ୍ମିକ ଭାବରେ ରୁମାଲଟି ଛାଡିନାହାନ୍ତି । ଅଚେତନ ମନରେ ତାଙ୍କର ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଘରକୁ ଆଉଥରେ ଯିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ଥିଲା । ଏହିପରି ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଭୁଲ୍ ଭଟକାକୁ ଫ୍ରଏଡ୍ ଅଚେତନ ମନର କ୍ରିୟାକଳାପ ରୂପେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିଛନ୍ତି ।

ଫ୍ରଏଡୀୟ ପରିଭାଷାରେ ସ୍ୱପ୍ନ ହେଉଛି ଅଚେତନ ମନର ରାଜମାର୍ଗ । ବାସ୍ତବରେ

୧୯୦୦ ମସିହାରେ ପ୍ରକାଶିତ ଫ୍ରଏଡଙ୍କର ପୁସ୍ତକ 'ସ୍ୱପ୍ନ ବ୍ୟାଖ୍ୟା'କୁ ତାଙ୍କର ସର୍ବୋତ୍ତମ ରଚନାର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଦିଆଯାଏ । ଫ୍ରଏଡ କୁଶଳତାର ସହିତ ନିଦ୍ରା ଓ ସ୍ୱପ୍ନର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିଛନ୍ତି । ନିଦ୍ରା ସମୟରେ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଶିଥିଳ ଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପୂରାପୂରି ବନ୍ଦ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ନିରୀକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଶିଥିଳ ଥାଏ । ଏହାର ସୁଯୋଗ ନେଇ ମନର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶରେ ଅଚେତନ ରାଜ୍ୟରେ ଥିବା ଅବଦମିତ ଭାବନାସବୁ ଛଦ୍ମରୂପରେ ଆବିର୍ଭୂତ ହୁଅନ୍ତି । ଅବିକଳ ମୂଳ ରୂପରେ ଆସିଲେ ନିଦ୍ରା ଭଙ୍ଗ ହେବ । ସେଥିପାଇଁ ମୂଳ ଭାବନାର କେତେକ ରୂପାନ୍ତର ହୁଏ । ଅନ୍ୟଭାଷାରେ କହିଲେ, ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଛବି ବା ଦୃଶ୍ୟସବୁ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ହେଲେ ଅନ୍ତରାଳରେ ପ୍ରଛନ୍ନ ସାମଗ୍ରୀ ରହିଥାଏ । ଫ୍ରଏଡୀୟ ସ୍ୱପ୍ନ ବିଶ୍ଳେଷଣକାରୀ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପରୁ ପ୍ରଛନ୍ନ ରୂପ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତି ।

ସ୍ୱପ୍ନ ବିଚାର ପାଇଁ ଫ୍ରଏଡ୍ ପ୍ରତୀକସବୁର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ସର୍ପ ପୁରୁଷର ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ସୂଚିତ କରିବା ସ୍ଥଳେ ନୌକା ନାରୀର ଶରୀରକୁ ସୂଚାଏ ବୋଲି କହୁଥିଲେ । ଅଚେତନରେ ଥିବା ପ୍ରଛନ୍ନ ଓ ଅବଦମିତ ସାମଗ୍ରୀର ରୂପାନ୍ତର ଘଟିବା ସମୟରେ କେଉଁ କେଉଁ ନୀତି ଅନୁସୃତ ହୁଏ, ତାହାର ମଧ ବିଶଦ ବିବରଣୀ ଫ୍ରଏଡ ଦେଇଛନ୍ତି । ସୀମିତ କଳେବର ମଧରେ ତାହାର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଆଲୋଚନା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ସମସାମୟିକ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ 'ଅଚେତନ' ପରିକଳ୍ପନାର ସିଧାସଳଖ ବିରୋଧ କରି ନ ଥିଲେ ମଧ ପ୍ରଶ୍ନଟିକୁ ଏଡାଇଯାଇଛନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ମନ ଏପରି ଖଣ୍ଡିତ ନହୋଇ ସାମଗ୍ରିକ ଏକକ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ବୋଲି ଆଡଲର୍ କହିଛନ୍ତି । କେବଳ ୟୁଙ୍ଗ୍ ଅଚେତନ ସଂପର୍କରେ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଦେଇଛନ୍ତି । ୟୁଙ୍ଗ୍‌ଙ୍କ ମତରେ, ଅଚେତନ ମନ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭୂତି ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ନୁହେଁ । ଏହା ସାମୂହିକ ଅନୁଭବ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ । ସେଥିପାଇଁ ୟୁଙ୍ଗ୍ ସମଷ୍ଟିଗତ ଅଚେତନ ଶବ୍ଦଟିର ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିଛନ୍ତି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱପ୍ନରେ ସର୍ପ ଦେଖିଲେ ଏହା ତାଙ୍କ ଅପୂରିତ ଯୌନକାମନାର ପ୍ରତୀକ ବୋଲି ଫ୍ରଏଡ୍ କୁହନ୍ତି । ସର୍ପଟି ପୁରୁଷ ଯୌନାଙ୍ଗ ସୂଚକ ବୋଲି ମତ ଦିଅନ୍ତି । ମାତ୍ର ୟୁଙ୍ଗ୍ ଭିନ୍ନ ମତ ପୋଷଣ କରନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ ସର୍ପ ପୁରୁଷତ୍ୱର ପ୍ରତୀକ । ବହୁ ସମାଜ ସଂସ୍କୃତିରେ ପୌରୁଷର ପ୍ରତୀକ ରୂପେ ସର୍ପକୁ ପୂଜା କରାଯାଏ । ସୁତରାଂ ସ୍ୱପ୍ନରେ ସର୍ପ ଦେଖିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି, ପୁରୁଷତ୍ୱ ପ୍ରତି ଆନୁଗତ୍ୟର ଭାବନା ।

ୟୁଙ୍ଗ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ସଂଗ୍ରହାଳୟ । ଯୁଗଯୁଗର ଅଭିଜ୍ଞତା, ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଅନୁଭବ ଏଥିରେ ଗଚ୍ଛିତ ରହିଛି । ଫଳରେ ଏସବୁ ଭାବନା ସ୍ୱପ୍ନରେ ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ସଂସ୍କୃତିର ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଚେତନା ଆଦିବିମ୍ବର ରୂପ ନେଇ ସ୍ୱପ୍ନରେ ପ୍ରକାଶ

ପାଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚନ୍ଦ୍ର ଓ ତାରା ଜାଗତିକ ଅନୁଭବର ଅଂଶବିଶେଷ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଆବିର୍ଭୂତ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ 'ଋଷି' ରୂପ କେବଳ ଭାରତୀୟମାନେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖିଥାନ୍ତି । ୟୁଙ୍ଗ୍‌ଙ୍କର ସାଂସ୍କୃତିକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଅଚେତନ ମନ ଓ ସ୍ୱପ୍ନ ସଂପର୍କରେ ନୂତନ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଫ୍ରଏଡୀୟ ତତ୍ତ୍ୱର ସାରବତ୍ତାକୁ ଉପେକ୍ଷା କରାଯାଇନାହିଁ ।

ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣ ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହେଲେ ଚିକିତ୍ସା ହେଉଛି ଅନ୍ତିମ ପରିଣତି । ଫ୍ରଏଡ୍ ନିଜେ ନିଜ ପାଇଁ ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଦନ୍ତକର୍କଟ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ତିରିଶରୁ ଅଧିକ ଥର ତାଙ୍କର ଶଲ୍ୟଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥିଲା । ଗଭୀର ଯନ୍ତ୍ରଣା ସତ୍ତ୍ୱେ ନିଜକୁ ବିଷାଦମୁକ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ସେ ପ୍ରୟାସ କରୁଥିଲେ ।

ଫ୍ରଏଡୀୟ ଚିକିତ୍ସାର ମୂଳ ତତ୍ତ୍ୱଟି ଥିଲା ମୁକ୍ତ ଯୋଗାଯୋଗ (Free Association) । ପୂର୍ବ ଆଲୋଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ବିକାଶ-ବିଚ୍ୟୁତି ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାରର ମୂଳ କାରଣ ହୋଇଥିବାରୁ ଫ୍ରଏଡ ଅନୁଗତ ମନସମୀକ୍ଷକମାନଙ୍କ ମୁକ୍ତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ତର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମାଧାନ କରନ୍ତି । ମୁକ୍ତଭାବରେ ବିକୃତିଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି, ନିଜର ଅବଦମିତ କାମନାସବୁ ପ୍ରକାଶ କରିପାରିଲେ ସମସ୍ୟା ତିରୋହିତ ହୁଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ସୁତରାଂ ମନସମୀକ୍ଷକଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ହେଉଛି ଅନ୍ତର୍ବାଧା ଦୂର କରିବା ଏବଂ ମୁକ୍ତ ପରିପ୍ରକାଶର ଆବହାୱା ସୃଷ୍ଟି କରିବା । କହିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ଏ ଦିଗରେ ଫ୍ରଏଡ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଥିଲେ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆଡଲର୍, ୟୁଙ୍ଗ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ସକାରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ସମଷ୍ଟିଗତ ଭାବରେ କୁହାଗଲେ ଧରାଯିବ ଯେ, ଆତ୍ମସତ୍ତାର ବିକାଶ ହେଉଛି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ମୁଖ୍ୟ ମାର୍ଗ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଡଲର୍ ସାମାଜିକ ଆଗ୍ରହ ଓ ଉପଯୋଗୀ ଜୀବନ ଲକ୍ଷ୍ୟର ବିକାଶ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି । ୟୁଙ୍ଗ୍ ସୃଜନଶୀଳ ପ୍ରୟାସ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଛନ୍ତି । ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅଟୋ ର୍‍ୟାଙ୍କ୍‌ଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀର ପ୍ରାଣକେନ୍ଦ୍ର । ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱପ୍ରତ୍ୟୟ ଓ 'ମୁଁ' ତ୍ୱର ବିକାଶକୁ ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯିବ ଯେ ଏହି ପଞ୍ଚମ ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନର (କିଛି ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବ) ସମାଧାନ କୌଶଳ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ମୂଳତତ୍ତ୍ୱକୁ ଏକ ବିବର୍ତ୍ତିତ ରୂପ ଦେଇଛି । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ବିବର୍ତ୍ତନର ଧାରା ଅବ୍ୟାହତ ରହିଛି । ଫ୍ରଏଡୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ଏକ ବନ୍ଧର ନୁହେଁ, ଏହା ଏକ ପ୍ରବହମାନ ସ୍ରୋତସ୍ୱତୀ । ସୁତରାଂ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ରୂପରେଖରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

• • •

ସହାୟକ ଗ୍ରନ୍ଥସୂଚୀ

Adler, A. (1958), What life shorted mean of you. New York: Capricon Book.
Frud. S (1938) Basic Writing of Sigmund, Freud, New York: Random House
Fromm, E. (1941) Escape From freedom, New York : Holt, Rinehar & Winstnon
Horney, K. (1939) New Ways in Psychoanalysis. New York : W.W. Norton.
Jung C.G. (1959) The Basic Writing of C.G. Jung. New York : Random House
Sahoo, F.M.(2010) Atlas of Mind, Bhubaneswar, Ashra Publication.
Sullivan, H.S. (1947) Concepts of Modern Psychology, Washington : W.A. White Foundation.

ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ଅନୁଭୂତି ଓ ତତ୍ତ୍ୱ ନିର୍ମାଣ: ଫ୍ରଏଡ, ଏରିକ୍‌ସନ୍ ଓ ପିଆଜେ

ଆଦ୍ୟଯୌବନ ଓ କର୍ମଜୀବନର ଅନୁଭବ ବୈଜ୍ଞାନିକର ତତ୍ତ୍ୱ ନିର୍ମାଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ, ଏହା ସର୍ବସ୍ୱୀକୃତ । ମାତ୍ର ବାଲ୍ୟଜୀବନୀ ଅନୁଭୂତି ଯେ ତତ୍ତ୍ୱ ଗଠନରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ, ଏ ସଂପର୍କରେ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ସଚେତନ ନୁହଁନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ସମାଜ ବିଜ୍ଞାନ ଓ ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନରେ ତତ୍ତ୍ୱ ନିର୍ମାଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତତ୍ତ୍ୱର ନିର୍ମାଣ ଓ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କର ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ଅନୁଭବର ବିଶିଷ୍ଟତା କେତେକ ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ମନୋବିଜ୍ଞାନର ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିନ୍ତାଧାରା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୈପ୍ଳବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥିବା ସିଗ୍‌ମଣ୍ଡ୍ ଫ୍ରଏଡ୍, ଏରିକ୍ ଏରିକ୍‌ସନ୍ ଏବଂ ଜାଁ ପିଆଜେଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏ ପ୍ରକାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରତିଫଳିତ ।

ସିଗମଣ୍ଡ ଫ୍ରଏଡ:

ସିଗ୍‌ମଣ୍ଡ୍ ଫ୍ରଏଡ୍ ୧୮୫୬ ମସିହାରେ ମଇ ୬ ତାରିଖରେ ତତ୍‌କାଳୀନ ଅଷ୍ଟ୍ରିଆ ହଙ୍ଗେରୀ ସାମ୍ରାଜ୍ୟର ମୋରାଭିଆ ସହରରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ସହରଟି ଚେକ୍ ସାଧାରଣତନ୍ତ୍ରର ଅଂଶବିଶେଷ । ଆଠଟି ସନ୍ତାନବିଶିଷ୍ଟ ପରିବାରରେ ସେ ଥିଲେ ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ସନ୍ତାନ । ତାଙ୍କର ପିତା ଜଣେ ସାଧାରଣ ରେଶମ ବ୍ୟବସାୟୀ ଥିଲେ । ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ନ ଥିଲା । ଆର୍ଥିକ ଦୁରବସ୍ଥା ଫଳରେ ତାଙ୍କର ପିତା ନିଜର ପତ୍ନୀ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଧରି ଭିଏନା ଚାଲି ଆସିଲେ । ସେତେବେଳକୁ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କର ବୟସ ଚାରିବର୍ଷ । ଜୀବନର ଦୀର୍ଘଦିନ ଫ୍ରଏଡ୍ ଭିଏନାରେ ରହିଥିଲେ ।

ପରିବାରରେ ଫ୍ରଏଡଙ୍କୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଉଥିଲା । ଶୈଶବରୁ ତାଙ୍କର ପ୍ରତିଭାର ଲକ୍ଷଣ ବିଚ୍ଛୁରିତ ହେବାକୁ ଲାଗିଲା । ସେଥିପାଇଁ ପରିବାରରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରତି କୋହଳ ମନୋଭାବ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିଲା । ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଅଧିକ ଆଲୋକର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଉଥିଲା । ସେ ପାଠପଢ଼ିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟମାନେ ଯେପରି ଉଚ୍ଚସ୍ୱରରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ନ କରନ୍ତି, ସେଥିପ୍ରତି ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯାଉଥିଲା । ଆର୍ଥିକ ଅନଟନ ମଧ୍ୟରେ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ପ୍ରତି କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଉଥିଲା ।

ଏ ସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ଯେଉଁ ଉପାଦାନଟି ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ବାଲ୍ୟଜୀବନରେ ଏକ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା, ତାହା ହେଉଛି ପିତାଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କର ଏକ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଓ ତିକ୍ତ ସଂପର୍କ । ସେ ଜାଣିଶୁଣି ତାଙ୍କ ପିତାଙ୍କ ଶୟନକକ୍ଷରେ ପରିସ୍ରା କରୁଥିଲେ । ଏଥିପାଇଁ ପିତାଙ୍କଠାରୁ ବାରମ୍ବାର ଗାଳି ଶୁଣିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ବିରକ୍ତ ହୋଇ ତାଙ୍କର ପିତା ସ୍ୱଗତୋକ୍ତି କରୁଥିଲେ - "ଏ ପିଲା ଦ୍ୱାରା କିଛି ହେବନାହିଁ ।" ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତରରେ ଫ୍ରଏଡ୍ ମଧ୍ୟ ନିରବ ସ୍ୱରରେ କହୁଥିଲେ- "ତୁମେ ଦେଖିବ, ଦିନେ ନା ଦିନେ ମୁଁ କିଛି ନା କିଛି ହେବି ।"

ଏହି ବିକର୍ଷଣର ଛିଟା ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱରେ କିପରି ପ୍ରତିଫଳିତ, ତାହା ପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯିବ । କିନ୍ତୁ ପିତାଙ୍କ ସହିତ ଏହି ବିକର୍ଷଣର ଅଧିକ ବୈଷମ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ ଥିଲା । ତାହା ହେଉଛି ମାତାଙ୍କ ସହିତ ଗଭୀର ସୁସମ୍ପର୍କ । ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ପିତାଙ୍କୁ ସତରବର୍ଷ ହୋଇଥିବା ସମୟରେ ସେ ପ୍ରଥମେ ବିବାହ କରିଥିଲେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନ ଥିଲା । ପତ୍ନୀଙ୍କ ବିୟୋଗ ପରେ ସେ ଦ୍ୱିତୀୟ ବିବାହ କଲେ ଏବଂ ସେ ମଧ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କଲେ । ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ପିତା ଆମାଲିଆ ନାମଙ୍କ ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କୁ ପତ୍ନୀ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କଲେ । ଫ୍ରଏଡ୍ ଆମାଲିଆଙ୍କ ଗର୍ଭରୁ ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନ । ଦ୍ୱିତୀୟ ସନ୍ତାନଟି ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଥିଲା ଏବଂ ପରେ ପରେ ଆମାଲିଆ ଛ'ଟି ସନ୍ତାନଙ୍କୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥିଲେ । ବିରାଟ ପରିବାରରେ ସନ୍ତାନ ହେଲେ ମଧ ଫ୍ରଏଡ୍ ତାଙ୍କ ମା'ଙ୍କର ଗଭୀର ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ପାଉଥିଲେ । ତାଙ୍କର ମା' ତାଙ୍କୁ 'ସୁନା ସିଗି'(My Golden Sigi) ବୋଲି ଡାକୁଥିଲେ । ଫ୍ରଏଡ୍ ନିଜେ ତାଙ୍କର ଆତ୍ମଜୀବନୀରେ ମା'ଙ୍କ ନିଃସର୍ତ୍ତ ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କରେ ଲେଖିଛନ୍ତି ଏବଂ ଏହା କିପରି ଭାବରେ ତାଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥିଲା, ସେ କଥା ମଧ ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି ।

ବାଲ୍ୟଜୀବନର ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅନୁଭୂତି ହେଉଛି, ତତ୍‌କାଳୀନ ସମାଜରେ ଇହୁଦୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଘୃଣାଭାବ । ଥରେ ଫ୍ରଏଡ୍ ନିଜର ପିତାଙ୍କ ସହିତ ରାସ୍ତାରେ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଖୁବ୍ ରୁକ୍ଷଭାଷା ପ୍ରୟୋଗ କରି କହିଥିଲା – 'ଇହୁଦୀମାନେ ଫୁଟ୍‌ପାଥ୍‌ରୁ ଦୂରେଇ ଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।' ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ପିତା କୌଣସି ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତର ଦେଇନଥିଲେ । ଏହା ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଆଘାତ ଦେଇଥିଲା । ଅବଶ୍ୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ (ଯୌବନ ଓ

କର୍ମମୟ) ନିଜର ଇହୁଦୀ ବଂଶାନୁଗତି ପାଇଁ ଅଧିକ ବିରୋଧ ଓ ସମାଲୋଚନାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଏପରି ଏକ ମାନସିକ ଆଘାତ ତାଙ୍କର ଅବଚେତନ ମନରେ ଏକ ଦାଗ ଆଙ୍କିଯାଇଥିଲା ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଫ୍ରଏଡ୍ ଯେଉଁ ମନସମୀକ୍ଷାର (Psycho analysis) ତଥ୍ୟ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରିଛନ୍ତି, ସେଥିରେ ତାଙ୍କର ଅନୁରାଗ- ବିରାଗର ଛାପ ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ । ଫ୍ରଏଡୀୟ ତତ୍ତ୍ୱର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଦିଗ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସ-ଯୌନ ବିକାଶ । ଫ୍ରଏଡ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ପିଲାଟି ଜନ୍ମ ହେଲା ମାତ୍ରେ ତା'ର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ସଂଘଟିତ ହୁଏ । ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ଘଟିବା ସହିତ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତିର କେନ୍ଦ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଜନ୍ମରୁ ଏକ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତିର କେନ୍ଦ୍ର ଶିଶୁର ମୁଖ । ମାତୃସ୍ତନ୍ୟ ଆଧାର କରି ଶିଶୁ ସୁଖାନୁଭୂତି ଲାଭ କରେ, ପରେ ଏହି ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତିର କେନ୍ଦ୍ର ଶିଶୁର ମଳଦ୍ୱାର ହୋଇଥାଏ । ପରେ ପରେ ତିନି ବର୍ଷରୁ ଛ'ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ଅଭିନିବେଶ ନିଜର ଯୌନାଙ୍ଗ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହୁଏ । ତା'ପର ସୋପାନରେ ଶିଶୁର ମୁଖ୍ୟ ଅଭିନିବେଶ ଯୌନାଙ୍ଗରୁ ଅପସରି ଯାଇ ବାହ୍ୟବସ୍ତୁରେ (ଖେଳନା, ସାଙ୍ଗସାଥୀ) କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହୁଏ । ପୁନଶ୍ଚ କୈଶୋର ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଯୌନାଙ୍ଗ ଆନନ୍ଦର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ମାନସ-ଯୌନ ବିକାଶର ଏକ ବିଶେଷ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି । ଫ୍ରଏଡ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ଜଣେ ଶିଶୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ରୀତିରେ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତିର ଏହି ସୋପାନସବୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଅତିକ୍ରମ କରି ଚାଲିଥାଏ । ପ୍ରତିଟି ସୋପାନରେ ସେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପରିତୃପ୍ତି ଚାହିଥାଏ । କୌଣସି କାରଣରୁ ଏହି ତୃପ୍ତିର ପରିମାଣ ଅତି ବେଶୀ କିମ୍ବା ଅତି କମ୍ ହେଲେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଧରାଯାଉ, ଶିଶୁର ମୌଖିକ ସୋପାନ ସମୟରେ ଶିଶୁ ମାତୃସ୍ତନ୍ୟପାନରୁ ଆବଶ୍ୟକ ତୃପ୍ତି ପାଇବା ଉଚିତ । କୌଣସି କାରଣରୁ ସେ ଏ ସୁଖ ନ ପାଇଲେ ଶିଶୁର ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ମୁଖର ମାତ୍ରାଧିକ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇବ । ମାତ୍ରାଧିକ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା କିମ୍ବା ସିଗାରେଟ୍ ଖାଇବା କିମ୍ବା ମଦ୍ୟପାନ କରିବା ଭଳି ଅନୁପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାର ସବୁ ଦର୍ଶାଇବ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ମାତୃସ୍ତନ୍ୟ ଅଧିକ ପାନ କରିବା ଫଳରେ କେତେକ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି ହେବ । ମୋଟ ଉପରେ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସମାନ୍ତରତା ରହିଛି ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ବିକାଶ ଧାରାରେ ଶିଶୁ ପ୍ରତିଟି ସୋପାନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ଅତିକ୍ରମ କରିଥାଏ ।

ଏପରି ବିଶ୍ୱାସକୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ହେବ । ଫ୍ରଏଡ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର ବୟସ ପାଞ୍ଚ ଛ' ବର୍ଷ ହେଲାବେଳକୁ ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ରୂପ ନେଇସାରିଥାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅଳ୍ପ କିଛି କାଁ ଭାଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିପାରେ । ଏହା ଅବଶ୍ୟ ଆଧୁନିକ

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ଣ୍ଣସମର୍ଥିତ ନୁହେଁ । ଆଧୁନିକ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ବାଲ୍ୟକାଳର ପ୍ରଭାବକୁ ସ୍ୱୀକାର କଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପୂର୍ଣ୍ଣନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ନୁହେଁ ବୋଲି ମତ ଦିଅନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ବୋଲି ସାମ୍ପ୍ରତିକ ବିଚାରଧାରାରେ ସମର୍ଥନ କରାଯାଏ ।

ଶିଶୁର ତିନିବର୍ଷରୁ ଚାରିବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘଟିତ ହେଉଥିବା ବିକାଶଧାରାରେ ଅନ୍ୟତମ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଇଡିପସ୍ ମନୋଗ୍ରନ୍ଥି (Oedipus Complex) । ପୁତ୍ର ନିଜର ମା ପ୍ରତି ଅନୁରକ୍ତ ହେବା ସ୍ଥଳେ ପିତାଙ୍କ ପ୍ରତି ବିରକ୍ତି ସୂଚାଏ । ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ଭାବରେ ପିତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଏପରି ବୈରିତା ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ବାଧା ଥାଏ, କାରଣ ପିତା ସହଜରେ ଶାସ୍ତିବିଧାନ କରିପାରିବେ । ସୁତରାଂ ବିକର୍ଷଣ ଭାବ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନଭାବରେ ରହିଥାଏ ।

ଇଡିପସ୍ (Oedipus) ଶବ୍ଦଟିର ମୂଳ ଉତ୍ସ ଗ୍ରୀକ୍ ଲୋକକଥାରୁ ଗୃହୀତ । ଗ୍ରୀସ୍‌ର ଖଣ୍ଡବିଖଣ୍ଡିତ ରାଜ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଏକ ରାଜା ନିଜ ପୁତ୍ରର ଜନ୍ମ ପରେ ଜ୍ୟୋତିଷୀର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ପୁତ୍ରର ଭବିଷ୍ୟତ ଗଣନା କରିବାକୁ ଚାହିଲେ । ଜ୍ୟୋତିଷୀ ଯେଉଁ ପୂର୍ବାନୁମାନର ସୂଚନା ଦେଲେ ତାହା ଅତୀବ ଦୁଃଖଦ । ଜ୍ୟୋତିଷୀ କହିଲେ ଯେ ଏହି ପୁତ୍ର ନିଜର ପିତାଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରି ମାତାଙ୍କୁ ବିବାହ କରିବ । ରାଜା ମର୍ମାହତ ହୋଇ ପୁତ୍ରଟିକୁ ପାହାଡ ଉପରୁ ନିକ୍ଷେପ କରି ମାରିଦେବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲେ । ସେମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମାନି ନିକ୍ଷେପ କଲେ, ଅଥଚ ପର୍ବତର ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଶିଶୁପୁତ୍ରଟି ଜୀବିତ ରହିଲା । ସେ ବଡ଼ ହେବା ପରେ ସେ ଦେଶର ଅପୁତ୍ରିକ ରାଜାଙ୍କ ପୁତ୍ର ହୋଇ ସମୟକ୍ରମେ ସିଂହାସନ ଆରୋହଣ କଲା । ନାମ ଥିଲା ଇଡିପସ୍ । ସମୟକ୍ରମେ ଇଡିପସ୍ ଦିଗ୍‌ବିଜୟରେ ବାହାରି ପର୍ବତର ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଆସିଲା ଏବଂ ନିଜର ଅଜ୍ଞାତସାରରେ ନିଜର ପିତାଙ୍କୁ ହରାଇ ହତ୍ୟା କଲା । ସେ ସମୟର ରୀତି ଅନୁସାରେ ମୃତ ଓ ବିଜିତ ରାଜାଙ୍କ ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ବିବାହ କଲା । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଇଡିପସ୍ ଜାଣି ନଥିଲା, ରାଣୀ ହେଉଛନ୍ତି ତାଁର ଜନନୀ । ପରେ ଘଟଣାକ୍ରମେ ପ୍ରକୃତ ସତ୍ୟ ଜାଣିବା ପରେ ଇଡିପସ୍ ଗଭୀର ଅପରାଧବୋଧରେ ମର୍ମାହତ ହୋଇ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଥିଲେ ।

ଗ୍ରୀକ୍ ଲୋକକଥାରେ ଏହି ରୂପକଟି ବ୍ୟବହାର କରି ପୁତ୍ରସନ୍ତାନର ମା' ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣକୁ ଇଡିପସ୍ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି । ସବୁ ଶିଶୁଙ୍କର ଏପରି ଏକ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି । ପୁତ୍ରସନ୍ତାନଟିର ମା' ପ୍ରତି ଅନୁରକ୍ତି ପିତାଙ୍କ ପ୍ରତି ବିରକ୍ତିଭାବରୁ ଆସିଥାଏ ବୋଲି ଯୁକ୍ତି କରାଯାଇଛି । ଅବଶ୍ୟ କନ୍ୟାସନ୍ତାନ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଜଟିଳତାକୁ ମୁକ୍ତ ନୁହଁନ୍ତି । କନ୍ୟାସନ୍ତାନଟିର ପିତା ପ୍ରତି ଅନୁରକ୍ତି ଏବଂ ମା'ଙ୍କ ପ୍ରତି ବିରକ୍ତିକୁ ଫ୍ରଏଡ ଇଲେକ୍ଟ୍ରା ମନୋଗ୍ରନ୍ଥି (Electra Complex) ଆଖ୍ୟା ଦେଇଥିଲେ । ଇଲେକ୍ଟ୍ରା ଶବ୍ଦଟି ମଧ୍ୟ ଗ୍ରୀକ୍ ଲୋକକଥାରୁ ଗୃହୀତ । ଗ୍ରୀକ୍ କାହାଣୀରେ କନ୍ୟା ଇଲେକ୍ଟ୍ରା ତାର ମା ପ୍ରତି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ କୋପ ପ୍ରକାଶ କରିଛି, କାରଣ ତା'ର ମା ପିତାଙ୍କ ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱାସଘାତକତା ଦର୍ଶାଇଛି । ତେଣୁ ଇଲେକ୍ଟ୍ରା

ତାର ଭାଇକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନା ଦେଇଛି ମା'ଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରିବା ପାଇଁ । ଅବଶ୍ୟ ଫ୍ରଏଡ ଏ କଥା ମଧ୍ୟ ସୂଚାଇଛନ୍ତି ଯେ ପୁତ୍ର ଏବଂ କନ୍ୟା ମାନସିକ ବିକାଶର ଏକ ବିରାଟ ଛକରେ (ତିନିବର୍ଷରୁ ଛ' ବର୍ଷ) ଏପରି ଜଟିଳତାର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଧୀରେଧୀରେ ସେମାନେ ଏହା ଅତିକ୍ରମ କରି ସ୍ୱାଭାବିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଗତି କରନ୍ତି ।

ପୁତ୍ର ଓ କନ୍ୟାର ଏହି ମାନସିକ ଜଟିଳତାକୁ ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ସମସାମୟିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇନାହାନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଫ୍ରଏଡ୍ ଏହି ଜଟିଳତାକୁ ଜୀବତାତ୍ତ୍ୱିକ (Biological) ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀରେ ଦେଖିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟକେତେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ସାମାଜତାତ୍ତ୍ୱିକ (Sociological) ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କରିଛନ୍ତି । ଜଣେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଟ୍ରୋବିଆଣ୍ଡ ଦ୍ୱୀପର ପ୍ରଚଳିତ ବିଧି ଅନୁଯାୟୀ ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନର ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ପିତା ଗୃହତ୍ୟାଗ କରି ଚାଲିଯାଆନ୍ତି । ପୁତ୍ରସନ୍ତାନଟି ମାମୁ ଦ୍ୱାରା ଲାଳିତପାଳିତ ହୁଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସନ୍ତାନଟିର ବିରକ୍ତିଭାବ ମାମୁ ଦିଗରେ ପ୍ରେରିତ ହୋଇଥାଏ । ମା' ଠାରୁ ପ୍ରତ୍ୟାଶା କରାଯାଉଥିବା ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧାରେ ମାମୁ ଭାଗ ବସାଉଥିବାରୁ ମାମୁ ସେହି ବିରକ୍ତିର ଶରବ୍ୟ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ମନେହୁଏ। ସୁତରାଂ ସମାଜତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଇଡିପସ୍ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସର ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ ।

ସମ୍ଭବତଃ ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ନିଜସ୍ୱ ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ଅନୁଭବ ଇଡିପସ୍ ମନୋରାଜ୍ୟର ପରିକଳ୍ପନା ଓ ବିଶ୍ୱସନୀୟତା ପ୍ରତି ଆନୁଗତ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ପୂର୍ବ ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ସେ ଜନନୀଙ୍କର ପରମ ପ୍ରିୟପାତ୍ର ହୋଇଥିଲେ ଏବଂ ପିତାଙ୍କ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଘୃଣାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ସେ କେବଳ ଏହି ମାନସିକ ଜଟିଳତାକୁ ନିଜ ଜୀବନର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଧାରକ ରୂପେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇନାହାଁନ୍ତି, ଏହାର ସାର୍ବଜନୀନତାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ଅନୁଭବର ଆଉ ଏକ ପ୍ରଭାବଶୀଳ ଦିଗ ହେଉଛି, ପ୍ରକାଶ ଅପ୍ରକାଶ ମଧ୍ୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସୀମାରେଖା । ପିତାଙ୍କୁ ସେ ଭଲ ପାଉ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ଭାବରେ ନିଜର ମନୋବୃତ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ନିଜର ଇହୁଦୀ ବଂଶାନୁଗତ ଫଳରେ ସେ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ବହୁ ବାଧା ଓ ବିରୋଧର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବାଲ୍ୟକାଳରେ ଯେ ସେ ଇହୁଦୀ ବିରୋଧୀ ଲୋକାଚାରର ଶରବ୍ୟ ହୋଇନାହାନ୍ତି, ସେକଥା କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ସେସବୁ ଛାପ ତାଙ୍କ ଉପରେ ପଡିଥିଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଚେତନ, ଅବଚେତନ ଏବଂ ଅଚେତନ ସମ୍ପର୍କରେ ଯେଉଁ ବଳିଷ୍ଠ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରିଥିଲେ, ତାହା ସମ୍ଭବତଃ ଏହି ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ଅନୁଭବ-ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିଲା ।

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବରେ ସୂଚନା ଦେବାକୁ ହେଲେ କୁହାଯିବ ଯେ 'ଚେତନ-ଅଚେତନ' ର ତତ୍ତ୍ୱ ଫ୍ରଏଡୀୟ ଭାବନାର ଏକ ବଳିଷ୍ଠ ଦିଗ । ଚେତନାର ପରିକଳ୍ପନା

ଆମର ବହୁପରିଚିତ । ମାତ୍ର ଫ୍ରଏଡ୍ ଦୃଢ଼ ସ୍ୱରରେ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ଯେ ଆମର ବହୁ ବିଚାର, ଆଚରଣ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅଚେତନ ସ୍ତରର ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ। ଅପୂରିତ ବାସନା, ଅପ୍ରକାଶିତ ଆକାଂକ୍ଷା, ଅନୈତିକ ବିଚାର ଏବଂ ଯୌନକାମନା ସବୁକୁ ନେଇ ଅଚେତନ ମନ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଏହା ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇନଥାଏ କାରଣ ସାମାଜିକ ବାଧା ଓ କଟକଣା ରହିଥାଏ । ମାତ୍ର କଟକଣା କମ୍ ଥିବା ସମୟରେ ଛଦ୍ମବେଶରେ ଏସବୁର ପରିପ୍ରକାଶ ଘଟେ । ସ୍ୱପ୍ନକାଳୀନ ଛବିସବୁ ଏ ପ୍ରକାର ଛଦ୍ମପରିପ୍ରକାଶ । ସ୍ଥୁଳତଃ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଓ ନ କରିବାର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱସବୁର ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ଅନୁଭୂତି ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଖ୍ୟାପନର ଅଗ୍ରଦୂତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ନୁହେଁ ।

ଏରିକ୍ ଏରିକ୍‌ସନ୍ :

ଏରିକ୍ ଏରିକ୍‌ସନ ୧୯୦୨ ମସିହାରେ ଜର୍ମାନୀର ଫ୍ରାଙ୍କଫର୍ଟ ସହରର ପାଖାପାଖି ଅଞ୍ଚଳରେ ଜନ୍ମଲାଭ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କର ପିତାମାତା ଡେନମାର୍କ ବଂଶୋଦ୍ଭବ ଥିଲେ । ଏରିକ୍‌ସନଙ୍କ ଜନ୍ମ ପୂର୍ବରୁ ପିତାମାତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିବାହ-ବିଚ୍ଛେଦ ଘଟିଥିଲା । ଏରିକ୍‌ସନଙ୍କ ଜନନୀ ଡେନମାର୍କ ଛାଡି ଜର୍ମାନୀରେ ବସବାସ କଲେ । ଏରିକ୍‌ସନ୍‌ଙ୍କ ବୟସ ତିନିବର୍ଷ ହୋଇଥିବା ସମୟରେ ସେ ଖୁବ୍ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡିଲେ । ତାଙ୍କର ମା' ହୋମବର୍ଜର ନାମକ ଜଣେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଏରିକ୍‌ସନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଯାଉଥିଲେ । ଏହି ଶିଶୁରୋଗ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କର ପ୍ରଣୟର ସୂତ୍ରପାତ ହେଲା ଏବଂ ସେ ତାଙ୍କୁ ବିବାହ କଲେ ।

ଏରିକ୍‌ସନ ଛ' ବର୍ଷରୁ ଦଶ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଗଲେ । ମାତ୍ର ସେ ସ୍କୁଲ ପାଠରେ ପୂରାପୂରି ମନୋନିବେଶ କରିପାରୁନଥିଲେ । ସେ ବିଜ୍ଞାନ ଓ ରସାୟନ ଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ କଳା ଅଧ୍ୟୟନ କଲେ ଏବଂ ଭାଷାସାହିତ୍ୟ ଅଧ୍ୟୟନ କଲେ । ରୁଟିନ୍‌ବନ୍ଧା ଗତାନୁଗତିକ ଶିକ୍ଷାବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ଆଗ୍ରହ ନ ଥିଲା। ସେ ଏଣେତେଣେ ବୁଲିବାକୁ ଭଲ ପାଉଥିଲେ । ଗୋଟିଏ ସ୍କୁଲ ଛାଡି ଅନ୍ୟ ସ୍କୁଲରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେଉଥିଲେ । ସେ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରି ନ ଥିଲେ । ଜୀବନରେ ସେ କ'ଣ ହେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ତାହାର ଏକ ସ୍ଥିର ଓ ସ୍ପଷ୍ଟ ଚିତ୍ର ତାଙ୍କ ପାଖରେ ନ ଥିଲା । ବାଲ୍ୟକାଳରେ ଆତ୍ମପରିଚିତିର (Self identity) ଏପରି ସଂକଟ ତାଙ୍କର କିଶୋର ଜୀବନରେ ତୀବ୍ର ରୂପ ଧାରଣ କଲା ।

ଏରିକ୍‌ସନ୍‌ଙ୍କ ବାଲ୍ୟଜୀବନର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ଥିଲା ଆତ୍ମପରିଚିତିର ସଂକଟ । ଏରିସକ୍‌ସନଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱର ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ ତାଙ୍କ ସମଗ୍ର ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିଚାର ଏହି ଆତ୍ମପରିଚିତିର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ।

ଏରିକ୍‌ସନ୍ ଫ୍ରଏଡୋତ୍ତର ବିଚାରଧାରାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରବକ୍ତା । ଫ୍ରଏଡ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର

ବିକାଶକୁ ଜୀବତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କରିବା ସ୍ଥଳେ ଏରିକ୍‌ସନ ସାମାଜିକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀରୁ ବିଚାର କରୁଥିଲେ । ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ପରି ଏରିକ୍‌ସନ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶର କେତୋଟି ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୋପାନ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏରିକ୍‌ସନୀୟ ଚିନ୍ତାଧାରା ଫ୍ରଏଡୀୟ ବିଚାରଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ । ପ୍ରଥମତଃ ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ବିଚାରରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶର ମୂଳମଞ୍ଜି ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥଳେ ଏରିକ୍‌ସନ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଫ୍ରଏଡୀୟ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଏହାକୁ ମାନସ-ସାମାଜିକ (Pshychosocial) ବିକାଶ କୁହାଯାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଫ୍ରଏଡ ବ୍ୟକ୍ତିବିକାଶକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଜନ୍ମରୁ ପାଞ୍ଚ ଛ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରଖିବା ସ୍ଥଳେ ଏରିକ୍‌ସନଙ୍କ ବିଚାରରେ ଏହି ବିକାଶରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବ୍ୟାହତ ଥାଏ ।

ଏରିକ୍‌ସନ୍‌ଙ୍କ ବିଷୟରେ ବିକାଶର ମୂଳଭିତ୍ତି ହେଉଛି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ । ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ସୋପାନରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବିକାଶକୁ ଉଜ୍ଜୀବିତ କରେ । ଏଥିପାଇଁ ଏରିକ୍‌ସନ ଆଠୋଟି ସୋପାନର ପରିକଳ୍ପନା କରିଥିଲେ । ପ୍ରଥମ ସୋପାନଟି ହେଉଛି ଶୈଶବ । ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ଶିଶୁଟି ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଅବିଶ୍ୱାସର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରେ, ସେହି ଶ୍ରଦ୍ଧା ପାଉଥିବା ଶିଶୁଟି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ । ପୁଣି ଶ୍ରଦ୍ଧାର ଅଭାବ ଅବିଶ୍ୱାସର ଅଙ୍କୁର ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମାଧାନ ବିକାଶକୁ ସମନ୍ୱିତ କରେ । ଜୀବନରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ବର୍ଷରେ (ଆଦ୍ୟ ବାଲ୍ୟକାଳ) ସ୍ୱାଧୀନ ମନୋଭାବ ଓ ବାହ୍ୟ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘର୍ଷ ଉପୁଜେ । ତୃତୀୟ ସୋପାନଟି ମଧ୍ୟ ବାଲ୍ୟକାଳ । ଏ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ଏବଂ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଆସେ । ଛ' ବର୍ଷରୁ ବାର ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ବିକାଶର ଚତୁର୍ଥ ସ୍ତରଟି ଆସିଥାଏ । ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶର ସଫଳତା ଓ ବିଫଳତା ସଂଘର୍ଷ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରର ଏହି ସୋପାନଟି ପିଲାର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଅଗ୍ରଗତି ଓ ହୀନମନ୍ୟତା ମଧ୍ୟରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ପଞ୍ଚମ ସୋପାନରେ କିଶୋରକାଳୀନ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମାଧାନ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । କିଶୋର କିଶୋରୀ ମନରେ ଆତ୍ମପରିଚୟର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ରୂପ ନିଏ । ସେମାନେ ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ? ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ କ'ଣ ? ସେମାନେ କାହାକୁ ଆଦର୍ଶ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ? ଏସବୁ ପ୍ରଶ୍ନ କିଶୋର ଜୀବନରେ ଆଲୋଡନ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସ୍ପଷ୍ଟ ଆତ୍ମପରିଚିତି ଓ ଗୋଳମାଳିଆ ଚିନ୍ତାଧାରା ମଧ୍ୟରେ ସଂଘର୍ଷ ଜନ୍ମେ । ଏ ସମୟରେ ଘଟୁଥିବା ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଜଟିଳତା ଆଣେ । ପରିବାର ଓ ପିତାମାତାଙ୍କ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରି ଆତ୍ମପରିଚୟକୁ ଦୃଢ଼ କରିବାର 'ଅଭୀପ୍ସା ଜନ୍ମେ' ।

ଜୀବନର କୋଡିଏ ତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯୁବ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ଏ ସମୟରେ ଯେଉଁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତାହା ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ଓ ଏକାକୀତ୍ୱକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ।

ସପ୍ତମ ସୋପାନରେ ଯୌବନ । ନିଜ ଭିତରେ ବୁଡି ରହିବା ଏବଂ ଉତ୍ତର ପୁରୁଷ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବାର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଅନୁଭବ କରେ । ବିକାଶର ଶେଷ ଓ ଅଷ୍ଟମ ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂହତି ଓ ସଂହତିହୀନତାର ଭାବନା ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରେ । ଅତୀତର ସ୍ମୃତି ରୋମନ୍ଥନ କଲାବେଳେ ସେ ସାର୍ଥକତାର ଆକଳନ କରୁଥିଲେ ସଂହତିଭାବ ଆସିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅତୀତ ଜୀବନ ନିଷ୍ଫଳ ଯାଇଛି, ଏପରି ଅନୁଭବ ଆସିଲେ ନିରର୍ଥକତାର ଭାବ ଆସେ । ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଏ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ହୁଏ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବ ଯେ ଏରିକ୍‌ସନୀୟ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ତାଙ୍କର ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ଅନୁଭୂତିର ପ୍ରଭାବ ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ । ବାଲ୍ୟକାଳରେ ସେ ଯେଉଁ ଆତ୍ମପରିଚିତି ସଂକଟର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ, ତାହାର ପ୍ରଭାବରେ ସେ ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ସୋପାନରେ ଏକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱାକୁଳ ଜୀବନର ଛବି ଦେଖିଛନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ କିଶୋରକାଳୀନ ସଂଘର୍ଷର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିତ୍ର ଦେବା ସମୟରେ ତାଙ୍କର ନିଜସ୍ୱଅନୁଭବର ପ୍ରଭାବ ସକ୍ରିୟ ରହିଛି । ଜୀବନର ବିରୋଧାଭାସକୁ ରୂପାୟନ କରିବାର ଅନ୍ତରାଳରେ ଶିଶୁ ଏରିକ୍‌ସନ୍ ପ୍ରଗଳଭ ଥିବା ପରି ମନେହୁଏ ।

ଜାଁ ପିଆଜେ :

ସୁଇଜରଲ୍ୟାଣ୍ଡର ଜାଁ ପିଆଜେ ହେଉଛନ୍ତି ଆଧୁନିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଅନ୍ୟତମ ଅନନ୍ୟ ପ୍ରତିଭା । ତାଙ୍କର ପ୍ରଖ୍ୟାତି ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ସହିତ ତୁଳନୀୟ । ସେ ସୁଇଜରଲାଣ୍ଡର ନିଉଚାଟାଲେ ସହରରେ ୧୮୯୬ ମସିହା ଅଗଷ୍ଟ ୯ ତାରିଖରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ସେହି ଦେଶର ଜେନିଭା ସହରରେ ସେ ୧୯୮୦ ମସିହା ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୬ ତାରିଖରେ ଶେଷନିଃଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କର ପିତା ଆର୍ଥର ପିଆଜେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମଧ୍ୟଯୁଗୀୟ ସାହିତ୍ୟର ଅଧ୍ୟାପକ ଥିଲେ । ଜାଁ ପିଆଜେଙ୍କ ପିତା ଖୁବ୍ ବୁଦ୍ଧିଦୀପ୍ତ ଥିଲେ ଏବଂ କିପରି ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ହୁଏ, ତାହା ସେ ଜାଁ ପିଆଜେଙ୍କୁ ପିଲାଦିନରୁ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥିଲେ । ପିଆଜେଙ୍କ ମା'ଙ୍କର କିଛିଟା ଆଡ଼୍‌ପାଗଳାମୀ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ବୁଦ୍ଧିମତୀ ମହିଳା ଥିଲେ । ପିଆଜେଙ୍କ ପିତା ପତ୍ନୀଙ୍କ ସହିତ କିଛିଟା ଦୂରତ୍ୱ ରକ୍ଷା କରୁଥିଲେ । ସମ୍ମିଳିତଭାବରେ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ଭାବରେ ପିତା ଓ ମାତାଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଦୀପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଜାଁ ପିଆଜେଙ୍କ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବିଚାରପ୍ରବଣତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥିଲା ।

ଜାଁ ପିଆଜେଙ୍କ ବାଲ୍ୟକାଳର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଘଟଣା ହେଉଛି, ତାଙ୍କର ମନନଶୀଳ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ପ୍ରବୃତ୍ତି । ପିଲାଦିନରୁ ସେ ନିଷ୍ଠାପର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ଥିଲେ । ସେ ମାତ୍ର ଏଗାରବର୍ଷ ବୟସର ଛାତ୍ର ହୋଇଥିବା ସମୟରେ ସ୍କୁଲରେ ପଢୁଥିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଘରଚଟିଆକୁ ଦେଖି ଚମତ୍କାର ପ୍ରବନ୍ଧଟିଏ ଲେଖିଥିଲେ । ଏହି ଲେଖାଟି ତାଙ୍କ ପ୍ରତିଭାର ପ୍ରଥମ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ସ୍ୱାକ୍ଷର । ପରବର୍ତ୍ତୀକାଳରେ

ସେ ଯେଉଁ ଷାଠିଏଟି ବହି ଏବଂ ଶତାଧିକ ନିବନ୍ଧ ଲେଖିଛନ୍ତି, ସେସବୁର ଭିତ୍ତିଭୂମି ଏହି ପ୍ରବନ୍ଧ ଲେଖାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ବୋଲି ଅନେକ ସମୀକ୍ଷକ ମତ ଦିଅନ୍ତି ।

ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ପ୍ରତି ଗଭୀର ଅନୁରାଗ ତାଙ୍କୁ ଶାମୁକା ଓ ଅନ୍ୟସବୁ ସାମୁଦ୍ରିକ ଜୀବର ଅନୁଶୀଳନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥିଲା । ଏସବୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାର ଆଗ୍ରହ ତାଙ୍କର ଶେଷଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଭୀର ରହିଥିଲା । ଜୀବବିଜ୍ଞାନ ପଢ଼ିବାର ନିଶା ମଧ୍ୟ ଏଥିରୁ ସୃଷ୍ଟି ହେଲା ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ ପିଆଜେ ଦର୍ଶନ, ଜୀବବିଜ୍ଞାନ ଓ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏପରି ବିବିଧତା ମଧ୍ୟରେ କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ଥିଲା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ନିରପେକ୍ଷ ଭାବରେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବାର କଳା । ବାଲ୍ୟକାଳରେ ଶିକ୍ଷା କରିଥିବା ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣର କଳା ଏବଂ ପିତାମାତାଙ୍କଠୁଁ ଶିକ୍ଷା କରିଥିବା ନିରପେକ୍ଷ ବିଶ୍ଳେଷଣ କୌଶଳ ଜାଁ ପିଆଜେଙ୍କ ବୈଜ୍ଞାନିକ କୃତିକୁ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଛି ।

ଏହି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କଳା ହିଁ ପିଆଜେଙ୍କ ପେସାଗତ ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ଗତିସ୍ତମ୍ଭ । ସେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ଶେଷ କଲା ପରେ ବିନେଙ୍କ ଗବେଷଣାଗାରରୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଫରାସୀ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ବିନେ ସେତେବେଳେ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାକୁ ମାପ କରିବା ପାଇଁ ବୁଦ୍ଧିମାପକ (Measure of intelligence) ବାହାର କରିଥିଲେ । ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ପିଲା ଓ ବଡ଼ମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ସୂଚକସ୍ୱରୂପ ସ୍କୋର ବା ଫଳାଙ୍କଟିଏ ବାହାର କରାଯାଇଥିଲା ।

ପିଆଜେ ବିନେଙ୍କ ଗବେଷଣାଗାରରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିର ସ୍ତର ମାପ କରିବା ସମୟରେ ବିନେଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀସବୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ । ସାଧାରଣଭାବରେ ଉତ୍ତରସବୁକୁ ଠିକ୍ କିମ୍ବା ଭୁଲ୍ ଚିହ୍ନ ଦେବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ମନରେ ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ଗଭୀର ଆଲୋଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି କଲା । ଯୁବକ ଯୁବତୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ କେତେକ ଉତ୍ତରକୁ ଭୁଲ୍ କହିଲେ ମଧ୍ୟ ସେଗୁଡିକ ଭୁଲ୍ ହେବ କାହିଁକି ? ପିଆଜେ ଯୁକ୍ତି କଲେ ଯେ ଛୋଟପିଲାର ମାନସିକ ଜଗତ ଗୁଣାତ୍ମକ ଭାବରେ ବୟସ୍କର ଜଗତଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ସୁତରାଂ କେବଳ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ମନୋଭାବ ନେଇ ଉତ୍ତର ସବୁରେ ଠିକ୍ ଭୁଲ୍ ଚିହ୍ନ ଦେଇ ସାମଗ୍ରିକ ସ୍କୋର ବା ଫଳାଙ୍କ ସ୍ଥିର କରିବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ପିଲା ବାହ୍ୟଜଗତକୁ କିପରି ତା'ର ଅନ୍ତର୍ଜଗତରେ ସୂଚିତ କରୁଛି, ତାହାର ଅନୁଶୀଳନ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହିପରି ଏକ ତୀବ୍ର ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସା ନେଇ ଜାଁ ପିଆଜେ ନିଜର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କଲେ । ତାଙ୍କର ଦୁଇ ଝିଅ ଓ ଗୋଟିଏ ପୁଅକୁ ବୟସର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ସେ ଯେଉଁ ତତ୍ତ୍ୱ ଆବିଷ୍କାର କଲେ ତାହା ଅନେକଙ୍କୁ କେବଳ ବିସ୍ମିତ କଲା ନାହିଁ, ସେଗୁଡିକର ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଗରେ ରାସ୍ତା ଖୋଲିଦେଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେ ଜେନିଭାର

ସ୍କୁଲପିଲା ଏବଂ ପରେ ପରେ ଇଉରୋପୀୟ ଦେଶସମୂହରେ ସ୍କୁଲପିଲାଙ୍କ ମାନସିକ ବିକାଶର ଉପାଦେୟ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରିଛନ୍ତି । ଭୌଗୋଳିକ ସୀମା ପାରି ହୋଇ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ପିଆଜେଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱ ସ୍ୱୀକୃତି ଲାଭ କରିଛି ।

ପିଆଜେଙ୍କ ଅବଦାନର କ୍ଷେତ୍ର ହେଉଛି ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ମନୋବିଜ୍ଞାନ (Cognitive Psychology) । ଆମେ ବାହ୍ୟ ଜଗତରୁ କିପରି ଜ୍ଞାନ ଓ ସୂଚନା ଗ୍ରହଣ କରି ନିଜର ବିକାଶକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରୁ, ଏ ଦିଗରୁ ପିଆଜେ ସୁବିସ୍ତୃତ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ପିଆଜେ ତାଙ୍କର ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ଯେଉଁ ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସା, ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଓ ଅନୁଶୀଳନର ଶୈଳୀ ଶିକ୍ଷା କରିଥିଲେ, ସେସବୁର ବିନିଯୋଗ ତାଙ୍କର ଅବଦାନକୁ ବଳିଷ୍ଠ ଓ ତତ୍ତ୍ୱନିଷ୍ଠ କରିଛି ।

ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ପରି ପିଆଜେ ସୋପାନକ୍ରମିକ ବିକାଶର ଧାରଣା ଦେଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ ଶିଶୁର ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ବିକାଶ (Cognitive Development) ଚାରୋଟି ସୋପାନ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଗତି କରିଥାଏ । ପ୍ରଥମ ସୋପାନଟି ଶିଶୁର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ କାରକ (Sensorimotor) ସୋପାନ । ଏହି ସୋପାନରେ ଶିଶୁ ନିଜର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ (ଚକ୍ଷୁ, କର୍ଣ୍ଣ, ନାସା ଇତ୍ୟାଦି) ଏବଂ କାରକ ଅଙ୍ଗ (ହାତ ଗୋଡର ଚାଳନା) ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରି ନିଜର ବୁଦ୍ଧି ପ୍ରକାଶ କରେ । ଜନ୍ମରୁ ଦୁଇବର୍ଷ ବୟସ ମଧରେ ଏହି ସୋପାନ ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ କିଛି ଦୂରରେ ବସ୍ତୁଟିଏ ଥୁଆହୋଇଥିଲେ ଏହାକୁ ଚାହିଁ ସେ ଦିଗରେ ଗତି କରିବା ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟବିଦ୍ଧ ଭାବରେ ବସ୍ତୁଙ୍କ ଉପରେ ହାତପକାଇ ଧରିନେବାର ସଫଳତା ଏ ବୟସର ବୁଦ୍ଧିଦୀପ୍ତ ବ୍ୟବହାରର ସୂଚନା । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ କାରକ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ଲ ସମୟର ମୁଖ୍ୟ ସୂଚକ ।

ଶିଶୁର ଜ୍ଞାନଗତ ବିକାଶର ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନଟି ପ୍ରାକ୍‌କ୍ରିୟାତ୍ମକ (Preoperational) ସୋପାନ । ଏହା ଦୁଇ ବର୍ଷରୁ ସାତ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ଭାଷାଗତ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ, ବସ୍ତୁସବୁକୁ ନେଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଏବଂ ସଂଖ୍ୟା, ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଓ ଉଚ୍ଚତା ପରି କେତେକ ଧାରଣାର ଆତ୍ମୀକରଣ ଏ ସମୟର ବିକାଶ ସୂଚକ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନରେ ଶିଶୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଜଗତର ବସ୍ତୁ ସବୁକୁ ନେଇ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରେ । ପିଆଜେ ଏହି ସୋପାନର ସମୟ ପରିସୀମାକୁ ସାତବର୍ଷରୁ ଏଗାର ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ରଖିଛନ୍ତି । ପିଆଜେଙ୍କ ମତରେ, ଏହି ସୋପାନରେ ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶର ଖୁବ୍ ଅଗ୍ରଗତି ଘଟିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବିମୂର୍ତ୍ତ (Abstract) ଚିନ୍ତାଧାରାର ପରିପକ୍ୱତା ଆସିନଥାଏ । ପିଆଜେ ଏହି ସୋପାନକୁ ବସ୍ତୁଗତ କ୍ରିୟାତ୍ମକ (Concrete Operational) ବୋଲି ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ପିଆଜେଙ୍କ ମତରେ ଏଗାର ବାର ବର୍ଷ ପରେ ଶିଶୁର କଳ୍ପନା ପ୍ରବଣତା ବିକଶିତ ହୁଏ । ଏହାକୁ ସେ ଔପଚାରିକ କ୍ରିୟାତ୍ମକ ସୋପାନ (Formal Operation) ଆଖ୍ୟା

ଦେଇଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ଧରାଯାଉ, ଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ ପଚରାଗଲା- ଏହି ଘରେ ଚେୟାରଗୁଡ଼ିକ କିପରି ସଜାଇଲେ ସୁନ୍ଦର ଦିଶିବ ? ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ରିୟାତ୍ମକ ସୋପାନରେ ଥିବା ପିଲାଟି (ସାତ ବର୍ଷରୁ ଏଗାର ବର୍ଷ) ଚେୟାରଗୁଡ଼ିକ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶୈଳୀରେ ସଜାଇବ । ପୁଣି ଦ୍ୱିତୀୟ ଶୈଳୀରେ ସଜାଇବ । ତୃତୀୟ ଶୈଳୀରେ ସଜାଇବ । ଏହିପରି ଏକାଧିକ ବାର ସଜାଇବା ପରେ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଶୈଳୀଟି ଚୟନ କରିବ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏଗାର ବାରବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ପିଲାଟି ଚେୟାରଗୁଡ଼ିକ ସ୍ପର୍ଶ ନ କରି ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ବିଭିନ୍ନ ସଜ୍ଜୀକରଣର ପରିକଳ୍ପନା କରିବ । ସମ୍ଭାବ୍ୟ ମାନସିକ ଚିତ୍ର ମଧ୍ୟରୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସଜ୍ଜୀକରଣକୁ ଚୟନ କରିବ । ସୁତରାଂ କ୍ରିୟାତ୍ମକ ସୋପାନରେ ରହିଥିବା ପିଲାଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତି ଆଧାରରେ ବସ୍ତୁସବୁର ସମାଧାନ ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବା ସ୍ଥଳେ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପାଦଦେଇଥିବା ପିଲାମାନେ ବିମୂର୍ତ୍ତଚିନ୍ତା (Abstract thoughts)ର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରନ୍ତି ।

ପିଆଜେଙ୍କ ଅବଦାନର ମୂଲ୍ୟାୟନ ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ସୂଚନା ପ୍ରୟୋଜନ । ପିଆଜେ ଶିଶୁର ଜ୍ଞାନଗତ ବିକାଶ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ ସୀମା ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଦିଗରେ ଅନମନୀୟତା (Rigidity) ଦର୍ଶାଏ ନାହାଁନ୍ତି । କ୍ରିୟାତ୍ମକ ସୋପାନ ସାଧାରଣତଃ ସାତବର୍ଷରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଏଗାର ବର୍ଷରେ ଶେଷ ହୁଏ ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ ମଧ ଏହାର ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟତା ନେଇ ଅନମନୀୟ ହୋଇନାହାନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ କେତେକ ସଂସ୍କୃତିରେ ଏହି ସୋପାନ ସାତବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ । କେତେକ ସଂସ୍କୃତିରେ ଏହି ସୋପାନ ବାରବର୍ଷ ପରେ ଶେଷ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ସୋପାନସବୁର କ୍ରମାନ୍ୱୟତା । ଇନ୍ଦ୍ରିୟକାରକ ସୋପାନ ଶେଷ ହେବା ପରେ ହିଁ ପ୍ରାକ୍‌କ୍ରିୟାତ୍ମକ ସୋପାନ ସଂଘଟିତ ହେବ । ପ୍ରାକ୍ କ୍ରିୟାତ୍ମକ ସୋପାନ ପରେ ବସ୍ତୁକ୍ରିୟାତ୍ମକ ସୋପାନ ସଂଘଟିତ ହେବ । ପିଆଜେଙ୍କ ଏହି ମୂଳତତ୍ତ୍ୱଟି ପ୍ରାୟ ସବୁଦେଶରେ ସମର୍ଥିତ ହୋଇଛି ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯିବ ଯେ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ପରି ପିଆଜେଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ସୀମା ପାର ହୋଇ ଅନ୍ୟସବୁ ଶୃଙ୍ଖଳାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଛି । ପିଆଜେଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି, ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନ ଓ ଦର୍ଶନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଛି ।

ବାଲ୍ୟକାଳ ଜୀବନ ବିକାଶର କେବଳ ଏକ ଆଦ୍ୟପର୍ବ ନୁହେଁ । ବାଲ୍ୟକାଳର କେତେକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଉପାଦାନ ବୈଜ୍ଞାନିକର ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାକୁ ପ୍ରଭାବିକ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତତ୍ତ୍ୱନିର୍ମାଣର ଅନ୍ତତଃ କେତେକ ଦିଗକୁ ରଙ୍ଗ ଦେଇଥାଏ, ଏହା ଏକ ସାମାଜିକ ସତ୍ୟ । ଫ୍ରଏଡ୍, ଏରିକ୍‌ସନ୍ ଓ ପିଆଜେଙ୍କ ଅବଦାନର ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କେବଳ ଏକ ଉଦାହରଣ ମାତ୍ର ।

• • •

'ମୁଁ' ଓ 'ଆମେ' ମନୋଭାବର ସମନ୍ୱୟ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ତର୍ଜଗତରେ ଦୁଇଟି ଆପାତତଃ ପରସ୍ପରବିରୋଧୀ ମନୋଭାବ ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଏ । ସେ ଦୁଇଟି ହେଉଛି ମୁଁ ଓ ଆମେର ମନୋଭାବ । ମୁଁ ମନୋଭାବଟି ବ୍ୟକ୍ତିକେନ୍ଦ୍ରିତ । ମୁଁ ମନୋଭାବ ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସ୍ୱଭାବ, ପ୍ରତ୍ୟାଶା, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ଆତ୍ମପରିଚିତି ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ଥାଏ । ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଦିଗରେ ଅଭିପ୍ରେରିତ ରୁହେ । ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଫଳତାରେ ଆତ୍ମପ୍ରସାଦ ଅନୁଭବ କରେ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ 'ଆମେ' ମନୋଭାବଟି ଗୋଷ୍ଠୀ-କେନ୍ଦ୍ରିକ । ନିଜ ଦଳ ବା ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟ ହିସାବରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମପ୍ରସାଦର ଅନୁଭୂତି ପାଏ । ଗୋଷ୍ଠୀର ସମର୍ଥନ ଲାଭ କରି ସେ ଖୁସୀ ହୁଏ । ଗୋଷ୍ଠୀର ସଫଳତାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭବ ପାଇଥାଏ ।

ସବୁ ମଣିଷ ଭିତରେ ଏ ଦୁଇଟି ମନୋଭାବ ସକ୍ରିୟ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଦୁଇଟିଯାକ ଉପାଦାନ ସମନ୍ୱିତ ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମୁଁ ମନୋଭାବ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହେବାସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ଆମେ ମନୋଭାବ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । 'ମୁଁ ଭାବ' ପରିଚାଳିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ (Intividualist) କୁହାଯିବା ସ୍ଥଳେ ଆମେ ମନୋଭାବ ପରିଚାଳିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ (Collectivist) କୁହାଯାଏ ।

ଜଣେ ଲୋକ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ହେବ କି ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ହେବ ତାହା ତାହାର ସାମାଜିକୀରଣ (SOCIALIZATION) ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ସାମାଜିକ ପରିବେଶ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । କେତେକ ପରିବାରରେ ପିତାମାତା ଓ ବୟସ୍କମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ହେବାପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଅନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଆଜ୍ଞାଧୀନ ହେବା, ଅନ୍ୟ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା, ସହଯୋଗ ମନୋଭାବ ଦର୍ଶାଇବା, ସହଯୋଗ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା

କାର୍ଯ୍ୟସବୁରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ସମଷ୍ଟିଗତଭାବରେ ଉତ୍ସବସବୁ ପାଳନ କରିବା ଏବଂ କରାଇବାର ଯୋଜନା ମଧ୍ୟରେ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ମନୋଭାବରେ ବିକାଶ ଘଟେ । ଅବଶ୍ୟ ପୃଥିବୀରେ ଅଧିକାଂଶ ସମାଜରେ ପିତାମାତା ଓ ବୟସ୍କମାନେ ବାଳିକାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏ ମନୋଭାବକୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଅନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କେତେକ ପରିବାରରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ କରି ବାଳକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ମନୋଭାବ ଅଧିକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଆଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦ୍ୟମ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦିତାପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟସବୁ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଓ ପୁରସ୍କାର ଦେବା ମାଧମରେ ଏପରି ମନୋଭାବକୁ ବିକଶିତ କରାଯାଏ । ସ୍ୱାଧୀନତା, ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତା ଓ ପ୍ରତିଯୋଗିତାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ମନୋଭାବ ପରିପୁଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ବାଲ୍ୟ ଓ କିଶୋରକାଳରୁ ପାରିବାରିକ ସମାଜୀକରଣରେ ଥିବା ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ଭିତ୍ତି କରି ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ କିମ୍ବା ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ମନୋଭାବ ବିକଶିତ ହେଲେ ମଧ ସାମାଜିକ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଶ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ସମାଜସବୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ । ଇଉରୋପ ଓ ଆମେରିକାର ଦେଶସମୂହରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ (Individualist) ।

ଏ ସବୁ ଦେଶର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ କୁହାଗଲେ ସେମାନେ ହୁଏତ ଆରମ୍ଭ କରିବେ - 'ମୁଁ ଜଣେ ବିଚିତ୍ର ସ୍ୱଭାବର ଲୋକ ।' ସେମାନଙ୍କ ବର୍ଣ୍ଣନାରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟର କଥା ଅଧିକ ସ୍ଥାନ ପାଇବ । 'ଆପଣ କାହିଁକି ଚାକିରି କରୁଛନ୍ତି ?' - ଏପରି ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ହୁଏତ ଜଣେ ଆମେରିକାବାସୀଙ୍କୁ ପଚରା ଯାଇପାରେ । ଖୁବ୍ ସମ୍ଭବତଃ ଏହାର ଉତ୍ତରରେ ସେ କହିବେ - ମୁଁ ଚାକିରି କଲେ ନିଜ ପାଇଁ ସୁନ୍ଦର ଘରଟିଏ କରିପାରିବି । ଛୁଟିରେ ବୁଲିଯାଇ ପାରିବି । ଚାକିରିରୁ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କଲେ ମୁଁ ଆନନ୍ଦରେ ରହିପାରିବି ।'

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏସିଆ ଓ ଆଫ୍ରିକାର ଲୋକମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ । ସେମାନେ ନିଜର ବର୍ଣ୍ଣନା ଆରମ୍ଭ କରିବା ସମୟରେ ଖୁବ୍ ସମ୍ଭବତଃ କହିବେ ଯେ 'ମୁଁ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ' କିମ୍ବା 'ମୁଁ ଜଣେ ଡାକ୍ତର' କିମ୍ବା 'ମୁଁ ଜଣେ ନାରୀ' । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ କୌଣସି ଏକ ଦଳ ବା ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଭିତ୍ତି କରି ସେମାନେ ନିଜର ଆତ୍ମ ପରିଚିତିର ସୂଚନା ଦେବେ । ସେହିପରି ଚାକିରି ବା ବୃତ୍ତିର କାରଣ ପଚରାଗଲେ ସେମାନେ କହିବେ - "ମୁଁ ମୋ ପରିବାର ପାଇଁ ଚାକିରି କରୁଛି ।' ମୋଟ ଉପରେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ମନୋଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ଭାରତ ପରି ପ୍ରାଚ୍ୟଦେଶର ଲୋକମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ମନୋଭାବ ଦର୍ଶାଇଥାନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ

ଭାରତର ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ଲୋକମାନେ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ମନୋଭାବ ଦେଖାନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଏ କଥା ସତ ଯେ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ପ୍ରଚଳିତ ଶିକ୍ଷା ପଦ୍ଧତିରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କ୍ରମଶଃ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ମନୋଭାବ ବଳୟରୁ ବାହାରିଆସି ଧୀରେ ଧୀରେ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି- " କେଉଁ ପ୍ରକାର ଜୀବନଶୈଳୀ ଅଧିକ ଗ୍ରହଣୀୟ ?" ସୂକ୍ଷ୍ମଭାବରେ ଆଲୋଚନା କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ ପ୍ରତିଟି ମନୋଭାବର ଏକ ସବଳ ଦିଗ ଓ ଏକ ଦୁର୍ବଳ ଦିଗ ରହିଛି ।

ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପ୍ରେରିତ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ଲୋକମାନେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସନ୍ତୋଷ ଓ ସଫଳତା ଲାଭ କରିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟର୍ଥତା ଓ ନିରାନନ୍ଦର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପ୍ରସନ୍ନତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏ ଦୁଇଟି ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀର ସମନ୍ୱୟ ବ୍ୟକ୍ତିଜୀବନରେ ଖୁବ୍ ବାଞ୍ଛନୀୟ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ ।

ଜୀବନରେ ଏ ଦୁଇଟି ମନୋଭାବର ସମନ୍ୱୟ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ଲୋକମାନଙ୍କୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ମନୋଭାବ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ସେହିପରି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ମନୋଭାବ ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ମନୋଭାବର କିଛି ଉପାଦାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ ।

ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ଲୋକମାନଙ୍କ କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ । ସେମାନେ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ମନୋଭାବର ଅଭାବ ଦେଖି ଅସହିଷ୍ଣୁ ହୋଇପଡନ୍ତି । ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କିଛି ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ବୋଲି ଭାବିବସନ୍ତି । ସେମାନେ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି ଯେ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସନ୍ତୋଷ ଓ ଆନନ୍ଦର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି ଗୋଷ୍ଠୀଲବ୍ଧ ସମ୍ମାନ ଓ ମର୍ଯ୍ୟାଦା । ଦଳରୁ ମିଳୁଥିବା ସ୍ୱୀକୃତିକୁ ଆଧାର କରି ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ସ୍ଥିତି ଓ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସାଫଲ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଦଳଗତ କୃତିତ୍ୱ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦ ଦେଇଥାଏ । ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଏପରି ମାନସିକତାକୁ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ଲୋକମାନେ ସମ୍ମାନ ଦେବା ଉପଯୋଗୀ ପଦକ୍ଷେପ ହେବ ।

ପୁଣି ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ଲୋକମାନେ ବୁଝିବା ଉଚିତ ଯେ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସମ୍ପର୍କର ବଳୟକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିବାରୁ ଏହି ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କକୁ ଏକ ସହଜ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାକୁ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ କରାଯାଇପାରେ । ଧରାଯାଉ, ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ମନୋଭାବ ଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କର ବନ୍ଧୁଙ୍କଠାରୁ କିଛି ଉପକାର ପାଇଲେ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରଭାବରେ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇବାର ପ୍ରକାଶ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ସେ ହୁଏତ ଭାବିନଥାନ୍ତି । ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତି

ହିସାବରେ ସେ ହୁଏତ ଭାବିନିଅନ୍ତି ଯେ ବନ୍ଧୁଙ୍କର କାମ ହେଉଛି ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ତାଙ୍କର ଉପକାର କରିବା । ତାଙ୍କ ବିଚାରରେ ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ହେଉଛି ଗୋଷ୍ଠୀର ନିଦର୍ଶନ । ମାତ୍ର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହା ଅଡୁଆ ଲାଗିବ । ସେ ନିଜର ବନ୍ଧୁଙ୍କର ଉପକାର କରିଥିଲେ ତାଙ୍କଠାରୁ ମଧ୍ୟ 'ଧନ୍ୟବାଦ' ପରି କୃତଜ୍ଞତାର ଭାଷା ପ୍ରତ୍ୟାଶା କରିବେ । ସୁତରାଂ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ଲୋକମାନେ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଅଭିମୁଖତା ଦିଗରେ ଗତିକରିବାରକୁ ଚାହିଁଲେ ଏ ଦିଗରେ ସହନଶୀଳ ମନୋଭାବ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ସେମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ଉପକାର ପାଇଁ ଧନ୍ୟବାଦର କୃତଜ୍ଞତା ଭାଷା ପ୍ରକାଶ କରାନଗଲେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ହରାଇବେ ନାହିଁ ।

ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ଲୋକମାନେ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦଳରେ ଉପୁଜୁଥିବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତିର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ଲୋକମାନେ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ବିରୋଧ ଓ କଳିଗୋଳକୁ ଏଡାଇଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ଲୋକମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ସିଧାସଳଖ ମୁକାବିଲାର ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତି । ସୁତରାଂ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ଲୋକମାନେ ଦଳଗତ ମାନସିକତା ଦିଗରେ କିଛିଟା ଅଗ୍ରସର ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିଲେ ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ମୁକାବିଲାର ପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣ ନ କରି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱଟି ଉଗ୍ରରୂପ ନେବା ଆଗରୁ ସମାଧାନର ମାର୍ଗ ଆବିଷ୍କାର କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରିବେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀରେ କିପରି 'ମୁଁ' ମନୋଭାବ ଏବଂ 'ଆମେ' ମନୋଭାବର ସମନ୍ୱୟ ଆଣିବେ ତାହାର ବିଚାର କରାଯାଉ । ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ଲୋକମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ପ୍ରତିଯୋଗୀ ମନୋଭାବ ଦେଖି ସାଧାରଣତଃ ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସ୍ୱାର୍ଥପର ବୋଲି ଭାବିବସନ୍ତି । ତେଣୁ ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି ଏକ ସହନଶୀଳ ମନୋବୃତ୍ତି ପୋଷଣ କରିବା । ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଭାବାପନ୍ନ ମନୋବୃତ୍ତି ପ୍ରତି ସହନଶୀଳ ଓ ଉଦାର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସାଫଲ୍ୟ ଦିଗରେ ପୂରାପୁରି ଆଖି ବନ୍ଦ ନ କରି ସେହି ଦିଗରେ ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ବୁଝାଯିବ ଯେ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ଦଳ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ରହିବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ନିଜର ଅନନ୍ୟତା ପ୍ରତି ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ରହିବା ପ୍ରୟୋଜନ । ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାରେ ଏହାବେଶ୍ ସହାୟକ ହେବ ।

ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ନିଜ ଦଳର (ନିଜ ପରିବାର, ନିଜ ସମାଜ, ବଳୟ, ନିଜ କର୍ମସଂସ୍ଥା) ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ, ସହଯୋଗ ଓ ସହାନୁଭୂତିକୁ ପୂରାପୂରି ସ୍ୱାଭାବିକ ମନେକରି ଏପରି ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ

କୃତଜ୍ଞତା ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭବ କରିନଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏ ପରି ମନୋଭାବର ଆଧିକ୍ୟ ଅନୁଚିତ । ନିଜ ପରିବାର କିମ୍ବା ନିଜ କର୍ମସଂସ୍ଥା ସଦସ୍ୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି କୃତଜ୍ଞତା ପ୍ରକାଶ କରି 'ଧନ୍ୟବାଦ' କହିବାର ମାନସିକତା ସମନ୍ୱୟ ସଂସ୍ଥାପନରେ ସହାୟକ ହେବ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯିବ ଯେ ସାମୂହିକ ଉଦ୍ୟମ ସବୁବେଳେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ଏକମାତ୍ର ସଫଳ ମାର୍ଗ ନୁହେଁ, ଏ କଥା ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମନେରଖିବା ଉଚିତ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭୀପ୍ସା ଓ ଉଦ୍ୟମର ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗିତା ରହିଛି । ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରଯତ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ହେବ ।

ସ୍ଥୂଳତଃ ମାତ୍ରାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ କିମ୍ବା ମାତ୍ରାଧିକ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ହେବାରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କେତେକ ସମସ୍ୟା ରହିଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏ ଦୁଇଟି ମନୋଭାବର ସମନ୍ୱୟ ଆଣି ଜୀବନକୁ ଉନ୍ନତ, ସଂଯତ ଓ ସୁଖମୟ କରାଯାଇପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ଲୋକମାନେ ଗୋଷ୍ଠୀମନସ୍କତା ଦିଗରେ ଅନ୍ତତଃ କିଛିପାରିମାଣରେ ଅଗ୍ରସର ହେଲେ ସମନ୍ୱୟ ସମ୍ଭବ ହେବ ।

• • •

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ: କେତେ ସ୍ଥିର, କେତେ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ

ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଶୈଳୀ ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ । ବ୍ୟକ୍ତ କରିବାର ଢାଞ୍ଚା ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଗୋଟିଏ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି - ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କେତେ ପରିମାଣରେ ସ୍ଥିର ? କେତେ ପରିମାଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ? ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପ୍ରକୃତରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ କି ଜୀବନସାରା ସେପରି ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହେ ? ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଏହା ଧୀରେ ଧୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ କି ? ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ଆକସ୍ମିକ ଘଟଣା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଅଚାନକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ କି ? ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ କ'ଣ ସକ୍ରିୟ କରେ ? ଛୋଟ ଛୋଟ ଅନୁଭବ କି ଓଲଟ ପାଲଟ କରିପକାଉଥିବା ବିରାଟ ଘଟଣା ?

ଦୂର ଅତୀତରେ କ୍ଲାସିକାଲ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଜିନ୍ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ସ୍ଥିର ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନ-ରହିତ । ଜୀବନସାରା ଜଣେ ଲୋକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଶୈଳୀର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ବିଂଶ ଶତକର ଷଷ୍ଠ ଓ ସପ୍ତମ ଦଶକରେ ଏ ଚିନ୍ତାଧାରାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଲା । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମତ ଦେଲେ ଯେ ଜୀବନସାରା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲାଗିରହିଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଭିନ୍ନମତ ବ୍ୟକ୍ତ କରନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସ୍ଥିର, ପୁଣି ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସ୍ଥିର, ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ।

ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଦୁଇଟି ଦିଗ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ରହିତ । ସେ ଦୁଇଟି ଦିଗ ହେଉଛି ସାମାଜିକ ଆଚରଣଶୈଳୀ (Social Style) ଏବଂ

ଭାବ ଓ ଭାବଗତ ଶୈଳୀ । ପ୍ରଥମେ ସାମାଜିକ ଶୈଳୀର କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରିଭାଷାରେ ଲୋକମାନେ ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇପାରନ୍ତି । ବହିର୍ମୁଖୀ ହେବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ଏପରି ଲୋକମାନେ ଖୁବ୍ ସାମାଜିକ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବା ସମୟରେ ଭାବଗତ ଉଷ୍ଣତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ସାମାଜିକ ପରିବେଶରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ବେଶୀ ସମୟ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାର ଦକ୍ଷତା ଥାଏ । କାର୍ଯକଳାପର ପରିସର ଏମାନଙ୍କର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ। ନୂଆ ନୂଆ ଅନୁଭୂତିର ଅନ୍ୱେଷଣ କରନ୍ତି । ହସଖୁସି ବ୍ୟକ୍ତ କରନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ବହିର୍ମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଲୋକଭିମୁଖୀ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଶୈଳୀ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିସମ୍ପର୍କ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ନ ହୋଇ ଧାରଣା ଓ ବୌଦ୍ଧିକତା ଦିଗରେ ଗତି କରନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ କେଉଁ ଶୈଳୀଟି ଉପଯୋଗୀ ଏବଂ କେଉଁ ଶୈଳୀଟି ଅନୁପଯୋଗୀ, ସେ କଥା ଏଠାରେ କୁହାଯାଉ ନାହିଁ । ସାମାଜିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବହିର୍ମୁଖୀ ଶୈଳୀଟି ଉପଯୋଗୀ ହେବା ସ୍ଥଳେ ବୌଦ୍ଧିକ ପରିବେଶରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ଶୈଳୀଟି ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ବହିର୍ମୁଖୀ ଶୈଳୀ ହେଉ ଅଥବା ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ଶୈଳୀ ହେଉ, ଏପରି ସାମାଜିକ ଶୈଳୀ ସାଧାରଣତଃ ଜୀବନସାରା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହେ ।

ସେହିପରି ଭାବଗତ ଶୈଳୀ ମଧ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅପରିବର୍ତ୍ତନ । ଏ ଶୈଳୀର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରାନ୍ତରେ ଉଦ୍‌ବେଗ, ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ଈର୍ଷା, ବିଷାଦ, ଅତିମାତ୍ରାରେ ଆତ୍ମସଚେତନା, ଅତି ଚଞ୍ଚଳତା, ଏବଂ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିରେ କୁପ୍ରଭାବଯୁକ୍ତ ହେବାର ମାନସିକତା ଏହି ଶୈଳୀର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହାର ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରାନ୍ତରେ ଉପଯୋଗୀ ଭାବାବେଗ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ଓ ଈର୍ଷାପରାୟଣ ହେଉଥିବା ଲୋକ ପରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ଶୈଳୀ ଦର୍ଶାଇଥାଏ ।

ଅବଶ୍ୟ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ କିଛିଟା ପରିପକ୍ୱତା ଆସିଲେ ହୁଏତ ବିଷାଦ, ଈର୍ଷା ଓ ଅତି ଚଞ୍ଚଳତା ପରି ଆବେଗସବୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ହ୍ରାସ ପାଇପାରେ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ତୁଳନା କଲେ ଏପରି ନକାରାତ୍ମକ ଭାବାବେଗର ଆଧିକ୍ୟ ସେହିପରି ରହିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ଧରାଯାଉ, କୋଡିଏ ବର୍ଷ ବୟସ ସମୟରେ ରବିବାବୁଙ୍କର ବିଷାଦର ମାତ୍ରା କିରଣବାବୁଙ୍କ ବିଷାଦର ମାତ୍ରାଠାରୁ ୩୦ ୟୁନିଟ୍ ଅଧିକ ଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ରବିବାବୁ ଓ କିରଣ ବାବୁଙ୍କ ବୟସ ପଚାଶ ବର୍ଷ । ଏବେ ଦୁହିଁଙ୍କର ବିଷାଦର ମାତ୍ରା ସାମାନ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଦୁହିଁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୩୦ ୟୁନିଟ୍‌ର ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଥିବ ।

ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦର୍ଶାଏ । ସମୟର ଗତି ସହିତ

ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ ଘଟଣା ପ୍ରବାହ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୂଲ୍ୟବୋଧର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ । ପରିବେଶ ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କେଉଁ ମାତ୍ରାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିଛି, ଏପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ ।

ପୁଣି ପରିବର୍ତ୍ତନ ମନ୍ଥର କିମ୍ବା ଗତିଶୀଳ ହେବ, ତାହା ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ଉପାଦାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଗତିଶୀଳତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରନ୍ତି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପାରମ୍ପରିକତାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଧାରାକୁ ମନ୍ଥର ରଖନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ନିଜର ଆତ୍ମପରିଚିତିରେ ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ କ୍ଷିପ୍ରତା ଆଶା କରନ୍ତି ।

ଜୀବନରେ କେତେକ ନାଟକୀୟ ଘଟଣା ମଧ୍ୟ ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନର କାରଣ ହୁଏ । ବିବାଦ, ପେସାଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ପିତୃତ୍ୱ ବା ମାତୃତ୍ୱଲାଭର ସୁଯୋଗ, ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ, ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କ ଶିକ୍ଷାପ୍ରାପ୍ତିର ସୁବିଧା ଅସୁବିଧା ଏବଂ ବୈବାହିକ ସମ୍ପର୍କ ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ପରିମାଣର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନୁଭବ କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଦୀର୍ଘ ତିରିଶ ବର୍ଷ ଧରି କୋଇଲା ଖଣି ମଧ୍ୟରେ ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ ଦଶଘଣ୍ଟା ଧରି ସମୟ ଅତିବାହିତ କରୁଥିବା ଶ୍ରମିକର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶର ପରିସର ଖୁବ୍ ସଂକୁଚିତ । ସୁତରାଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟ ସେହି ତୁଳନାରେ କମ୍ ହେବ । ପୁଣି ଆମେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରୁଛୁ, ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ଗୋଟିଏ କଥା । ମାତ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦିଗରେ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା । ଅନେକ ଲୋକ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଇଚ୍ଛା କଲେ ବାହାରର ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ନିଜକୁ ନିରାପଦ ରଖିପାରିବେ । ମାତ୍ର ସମସ୍ତେ ଏହା କରିପାରନ୍ତି କି ?

ଆତ୍ମିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ କ୍ଷିପ୍ର କରିବାକୁ ଦେଲେ ତିନୋଟି ସୋପାନର ଅନୁବର୍ତ୍ତୀ ହେବାକୁ ପଡିବ । ପ୍ରଥମ ସୋପାନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ସ୍ୱୀକୃତି ଓ ସଚେତନତା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆମ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଚାଲିଛି । ଆମେ ସେଥିପାଇଁ ସଚେତନ ନ ଥାଉ । ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପରିବର୍ତ୍ତନର କଥା ଭାବିଲେ ଜୀବନଯାତ୍ରା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହେବ । ବରଂ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶକୁ ସ୍ଥିର ଭାବି ଓ ପରିବେଶରେ ଆମର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିଛି, ଏପରି ଭାବିଥାଉ । ଏହା କିଛି ପରିମାଣରେ ଜୀବନକୁ ସହଜ ସରଳ କରେ । ସାମୟିକ ଭାବରେ ଆମେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ହେଉ । ହଠାତ୍ ଅନିଶ୍ଚିତତାର ଧକ୍କା, ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର ଆବଶ୍ୟକତା, ପ୍ରତ୍ୟାଶାର ବିଫଳତା ଏବଂ ଆକସ୍ମିକ ଘଟଣାସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ପର୍କରେ ଆମକୁ ସଚେତନ

କରାଇଥାଏ । ଆଶାନୁରୂପ ଚାକିରି ନ ପାଇଲେ ଆମେ ପରିବେଶର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରୁ । ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କୁ ମନୋମତ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଭର୍ତ୍ତି କରିନପାରିଲେ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆକଳନ କରୁ । ଅତୀତ ତୁଳନାରେ ବର୍ତ୍ତମାନର ଅବସ୍ଥା ପୃଥକ୍, ଏପରି ଏକ ସଚେତନତା ଆମର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ସଂକେତ ଦିଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭବ କରି ଏହାର ଅଭାବଜନିତ ଅସନ୍ତୋଷ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ମୋ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିନା ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏପରି ଅନୁଭବ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଗଠନ କରେ । ଅବଶ୍ୟ ଅସନ୍ତୋଷର ପରିମାଣ ମାତ୍ରାଧିକ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ଓ ସ୍ପୃହାହୀନ ହେବାର ଅଶଙ୍କା ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଅସନ୍ତୋଷ ଆବଶ୍ୟକ । ଶେଷ ପାଦରେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାର ଅନୁଭବସବୁର ପୁନର୍ଗଠନ କରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ନୂତନ ଜ୍ଞାନ ଓ ଧାରଣାର ଆହରଣ କରେ । ମନୋବୃତ୍ତି, ବ୍ୟବହାର ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ । ନୂତନ ଅନୁଭବ, ନୂତନ ଉପଲବ୍ଧି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବାସ୍ତବ ରୂପରେଖ ଦିଏ ।

ସ୍ଥିତିବାଦୀ ଦର୍ଶନର ଅନ୍ୟତମ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରବକ୍ତା କିର୍କେଗାର୍ଡ କହିଛନ୍ତି – "ଜୀବନକୁ ବୁଝିବାକୁ ହେଲେ ପଛକୁ ଯିବାକୁ ହେବ, ମାତ୍ର ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବାକୁ ହେଲେ ଆଗକୁ ଯିବାକୁ ପଡିବ ।"

• • •

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିନମ୍ରତା ଓ ବୃତ୍ତିଗତ ବିଚକ୍ଷଣତାର ଯୋଗଫଳ

ସରଳତା ଓ ବିନମ୍ରତା ସପକ୍ଷରେ ଯେଉଁ ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୁକ୍ତି ଥାଉନା କାହିଁକି, ପରିଚାଳନା ଓ ନେତୃତ୍ୱ ଜଗତରେ ଏ ଗୁଣ ଦୁଇଟିର ସମର୍ଥକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଖୁବ୍ କମ୍ । ଅନେକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ, କର୍ମସଂସ୍ଥାର ଶୀର୍ଷ ପଦବୀର ସୁଯୋଗ ପାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବିନମ୍ରତାଠାରୁ ବହୁ ଦୂରରେ । ଏପରି ନେତାମାନେ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଶୈଳୀରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପଛରେ ପକାଇ କର୍ମସଂସ୍ଥାର ଉଚ୍ଚତମ ସୋପାନକୁ ସଫଳ ଯାତ୍ରା କରିଥାନ୍ତି ।

ମାତ୍ର ବୈଜ୍ଞାନିକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନେକ ସମୟରେ ଲୋକବିଶ୍ୱାସର ଅନୁଗତ ହୋଇନଥାଏ । ଏବେ ଜଣେ ଖ୍ୟାତନାମା ପରିଚାଳନା ବିଶେଷଜ୍ଞ ଦେଶବିଦେଶରେ ୧୪୫୩ଟି କମ୍ପାନୀର ଉଚ୍ଚପଦସ୍ଥ ପଦାଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ କରିଥିଲେ । ଏହି ସବୁ କମ୍ପାନୀ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁ ଅଳ୍ପ କେତୋଟି କମ୍ପାନୀ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ମୂଲ୍ୟାୟନ ତାଲିକାର ଶୀର୍ଷଭାଗରେ ରହିଛନ୍ତି, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କଲେ । ପୁଣି ଗବେଷକଜଣକ ବିଶ୍ୱ ସ୍ତରରେ ଉଚ୍ଚତମ ମାନ୍ୟତା ହାସଲ କରିଥିବା ୧୧ଟି ସଂସ୍ଥାର ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥାପକ (CEO) କେଉଁ ନେତୃତ୍ୱଶୈଳୀର ଅଧିକାରୀ, ତାହା ଅନୁସନ୍ଧାନ କଲେ । ୨୦୦୫ ମସିହାରେ ଗବେଷଣା ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନେକଙ୍କୁ ଚମତ୍କୃତ କରିଦେଇଛି । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଏକବିଂଶ ଶତକର ସଫଳତମ ନେତୃତ୍ୱ ଏକପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିନମ୍ରତା ଓ ବୃତ୍ତିଗତ ବିଚକ୍ଷଣତାର ଅପୂର୍ବ ସମନ୍ୱୟ ।

ଗବେଷକ ଏହାକୁ ପଞ୍ଚମସ୍ତରୀୟ ନେତୃତ୍ୱ ବୋଲି ଅଭିହିତ କରିଛନ୍ତି । କାରଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥାପକମାନଙ୍କର ନେତୃତ୍ୱଶୈଳୀ ପ୍ରାୟ ୫ଟି ସ୍ତରରେ ବିକଶିତ ହୁଏ : ଯଥା -(୧ମ ସ୍ତର) ଦକ୍ଷକର୍ମୀ: ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦକ୍ଷତା, ଜ୍ଞାନ କୌଶଳ ଓ ଉତ୍ତମ

କାର୍ଯ୍ୟଗତ ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ପାରଦର୍ଶିତା, (୨ୟ ସ୍ତର) ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତା - ଦଳ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦଳଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ, (୩ୟ ସ୍ତର) ଦକ୍ଷ ପରିଚାଳକ- ଲୋକଶକ୍ତି ଓ ସମ୍ବଳର ସଦୁପଯୋଗ ଘଟାଇ ପରିକଳ୍ପିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର, (୪ର୍ଥ ସ୍ତର) ପ୍ରଭାବଶୀଳ ନେତୃତ୍ୱ : ଉନ୍ନତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ କୌଶଳ ଓ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଫଳରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବାରେ ସଫଳତା ଅର୍ଜନ ଏବଂ (୫ମ ସ୍ତର) ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିନମ୍ରତା ଓ ବୃତ୍ତିଗତ ବିଚକ୍ଷଣତାର ସମନ୍ୱୟ ବଳରେ ସଂସ୍ଥାର ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରଖ୍ୟାତି ନିର୍ମାଣ ।

ଏହାକୁ କାହିଁକି ୫ମ ସ୍ତରୀୟ ନେତୃତ୍ୱ କୁହାଯିବ, ତାହା ଆଲୋଚନାରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବ । ଏପରି ନେତା ଅନ୍ୟ ୪ଟି ସୋପାନ ଅତିକ୍ରମ କରି ଶୀର୍ଷ ସୋପାନରେ ପହଞ୍ଚି ଥାଆନ୍ତି । ୫ମ ସ୍ତରର ନେତୃତ୍ୱ ଶୈଳୀରେ କିଛିଟା ବିରୋଧାଭାସ ପ୍ରତିଫଳିତ । ଏମାନେ ନମ୍ର ଅଥଚ ଗଭୀର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏମାନେ ଲଜ୍ଜାଶୀଳ ଅଥଚ ଭୟହୀନ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅହମିକାର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ଏମାନେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ରୂପାନ୍ତରଣ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ରାଜନୀତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗାନ୍ଧିଜୀ ଓ ଆବ୍ରାହମ୍ ଲିଙ୍କନ୍‌ଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱଶୈଳୀ ୫ମ ସ୍ତରୀୟ ନେତୃତ୍ୱର ସ୍ପଷ୍ଟ ଉଦାହରଣ । ଏ ଦୁଇଜଣ ଗଭୀର ବିନୟୀ । ଆତ୍ମ-ବିଜ୍ଞାପନ ଏମାନଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିନଥିଲା । ନିଜ ସଫଳତାର ବିସ୍ତୃତ ବିବରଣୀ ଦେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏମାନେ ଖୁବ୍ ପଛୁଆ, ଅଥଚ ନିଜ ନିଜର ନିଷ୍ପତ୍ତିରେ ଅଟଳ ରହିବା ଏବଂ ଭୟଶୂନ୍ୟ ଭାବରେ ଅଗ୍ରସର ହେବାର ଅଦମ୍ୟ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ତୁଳନା ପାଇବା କଷ୍ଟକର ।

ଆଧୁନିକ ବିଶ୍ୱରେ ସଫଳତମ କମ୍ପାନୀମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଉଦାହରଣ ରହିଛି । ଜିଲେଟ୍ କମ୍ପାନୀର ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥାପକ ମକଲର୍ ଏ ଧରଣର ନେତୃତ୍ୱ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କର ୧୫ବର୍ଷୀୟ କର୍ଯ୍ୟକାଳ ମଧ୍ୟରେ ସେ ଏହି କମ୍ପାନୀକୁ ଏକ ଅତୁଳନୀୟ ସମ୍ମାନଜନକ ସୋପାନକୁ ନେଇପାରିଥିଲେ । ଅଥଚ ସେ ଗଭୀରଭାବରେ ଜଣେ ବିନୟୀ, ନିଷ୍କପଟ ଓ ସରଳ ପ୍ରକୃତିର ଲୋକ । ବେଶଭୂଷାରେ ଖୁବ୍ ସାଧାରଣ। କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାକୃତିକତା ରକ୍ଷା କରନ୍ତି ।

ତୁଳନାର ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଅନେକ ନେତା ତଥାକଥିତ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ପ୍ରଶଂସାର ଦୀର୍ଘ ନିର୍ଘୋଷଣା କରନ୍ତି । ଅନୁଷ୍ଠାନର ଇତିହାସ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ଇତିହାସ ବୋଲି ବଢ଼େଇ କୁହନ୍ତି । ଦୂରଦର୍ଶନର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ଏବଂ ଭାଷଣ ବହୁଳତାର ଆତସବାଜି ମଧ୍ୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଅହଂକେନ୍ଦ୍ରୀ ରୂପ ଫୁଟି ଉଠିଥାଏ । ଏମାନେ ୧ମ ସ୍ତରୀୟ ନେତୃତ୍ୱର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଗଭୀର ବିନମ୍ରତା ବ୍ୟତୀତ ପେସାଗତ ଦକ୍ଷତାର ଅନ୍ୟତମ ଉପାଦାନ ପଞ୍ଚମ ସ୍ତରୀୟ ନେତୃତ୍ୱରେ ସ୍ପଷ୍ଟ । ସେମାନେ ହୁଏତ ସଂସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲାଗି ବାହ୍ୟିକ ଉଚ୍ଚବାଚ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଗଭୀର ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟିର ପ୍ରରୋଚନା ଏମାନଙ୍କୁ ଖୁବ୍

ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ । ଏମାନେ ଯେଉଁସବୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ଅଭ୍ରାନ୍ତ ବିଚାର କରନ୍ତି, ସେସବୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାରେ ଆଦୌ ପଛଘୁଞ୍ଚା ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ସବୁପ୍ରକାର ବାଧାବିଘ୍ନ ଓ ପ୍ରତିରୋଧ ସତ୍ତ୍ୱେ ଅଟଳ ରହିବାର ଅଦମ୍ୟ ଶକ୍ତି ଏମାନଙ୍କ ଶୈଳୀରେ ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ ।

ପଞ୍ଚମ ସ୍ତରୀୟ ନେତୃତ୍ୱର ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ସେମାନେ ଦର୍ପଣ ଓ ଝରକାର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । କୌଣସି ସମୟରେ ଏ ସଂସ୍ଥାରେ ତ୍ରୁଟି ବିଚ୍ୟୁତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦୋଷ ଦେଇ ନ ଥାନ୍ତି । ମୁଁ ଏ କାମଟିକୁ ଠିକ୍‌ଭାବେ କରିପାରିଲି ନାହିଁ, ଅନ୍ୟମାନେ ଏ କାମଟିକୁ ଅଧିକ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ କରିପାରି ଥାଆନ୍ତେ - ଏପରି ବକ୍ତବ୍ୟ ତାଙ୍କଠାରୁ ଶୁଣାଯାଏ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ, ସମସ୍ୟା ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ୨ୟ ସ୍ତରୀୟ ପଦାଧିକାରୀ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦୋଷ ଦିଅନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଦୋଷତ୍ରୁଟି ବିଫଳତାର କାରଣ ବୋଲି ବାରମ୍ବାର କହନ୍ତି । ମାତ୍ର ପଞ୍ଚମ ସ୍ତରୀୟ ନେତୃତ୍ୱର ଅଧିକାରୀବ୍ୟକ୍ତି ଦର୍ପଣକୁ ଚାହିଁ ଆତ୍ମ ସମୀକ୍ଷା କରନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ ନିଜର ପରିସୀମାତ୍ୱକୁ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ।

ସଂସ୍ଥାର ସଫଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ଝରକା ଆଡେ ଚାହାନ୍ତି । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଅବଦାନକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଅନ୍ତି । 'ମୋର ସୌଭାଗ୍ୟ ଯେ, ମୋ ସଂସ୍ଥାରେ ଅନେକ ଦକ୍ଷ ଲୋକ ରହିଛନ୍ତି'- ଏପରି ବକ୍ତବ୍ୟର ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦକ୍ଷତାର ଉଲ୍ଲେଖ କରି ପ୍ରଶଂସାସୂଚକ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି । 'ମୁଁ ଖୁବ୍ ଭାଗ୍ୟବାନ'- ଏପରି କହୁଥିବାର ଶୁଣାଯାଏ । ସଫଳତା ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଉଚ୍ଚପଦାଧିକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୩ୟ ସ୍ତରୀୟ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କ ମୁଖରୁ ଏପରି ପର ପ୍ରଶଂସାପୂର୍ଣ୍ଣ ମନ୍ତବ୍ୟ ଆଶା କରିବା ବିରଳ । ମାତ୍ର ପଞ୍ଚମ ସ୍ତରୀୟ ନେତୃତ୍ୱ ଏପରି ଉଚ୍ଚ ଆଦର୍ଶର ଅଧିକାରୀ ।

ପଞ୍ଚମ ସ୍ତରୀୟ ନେତୃତ୍ୱ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମ ଗୋଟିଏ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି, ଏପରି ଉନ୍ନତ ଶୈଳୀ ଜନ୍ମଗତ କି ଶିକ୍ଷାକୃତ ? ଏ ସମ୍ପର୍କରେ କୌଣସି ବିଧିବଦ୍ଧ ଗବେଷଣା ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରାଯାଇ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ କଥା ଖୁବ୍ ସମ୍ଭବ ମନେହୁଏ । ୪ର୍ଥ ସ୍ତରୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ଶୈଳୀର ଉନ୍ମେଷର କୌଣସି ସମ୍ଭାବନା ନ ଥାଏ ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ସମ୍ଭାବନା ସୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । ମାତ୍ର ୫ମ ସ୍ତରୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉତ୍ତମ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ, ଶିକ୍ଷକ, ପିତା-ମାତା ଏବଂ ଅନ୍ୟକୌଣସି ପ୍ରଭାବଶୀଳ ନେତାଙ୍କର ସଂସର୍ଗ ଓ ପ୍ରେରଣା ଏପରି ସମ୍ଭାବନାକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିଥାଏ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଓ ଧାର୍ମିକ ଅନୁଭବ ମଧ୍ୟ ଏପରି ସୁପ୍ତ ସମ୍ଭାବନାକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ଆତ୍ମ-ଚିନ୍ତନ ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭାବନାକୁ ସକ୍ରିୟ କରିପାରେ । ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ଯାହା ହେଉ ନା କାହିଁକି ବିକଶିତ ପଞ୍ଚମ ସ୍ତରୀୟ ନେତୃତ୍ୱ ଏକ ବୃହତ୍ତର ପରିବେଶ ଓ ସମାଜକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରେ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ପଞ୍ଚମ ସ୍ତରୀୟ ନେତୃତ୍ୱର କ୍ରମସୋପାନ :

ପଞ୍ଚମ ସ୍ତରୀୟ ନେତୃତ୍ୱର ସ୍ଥାନ ହେଉଛି ସର୍ବୋତ୍ତମ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥିବା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ବା ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ଅସାଧାରଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ନେଇଯିବା ପାଇଁ ଏପରି ନେତୃତ୍ୱ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ରୂପାନ୍ତରଣ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ରୂପାନ୍ତରଣ ଏହି ନେତୃତ୍ୱ ଶୈଳୀର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ । ଉଲ୍ଲିଖିତ ହୋଇଥିବା ସୋପାନ ଅନୁଯାୟୀ ପଞ୍ଚମ ସ୍ତରୀୟ ନେତୃତ୍ୱ ଚାରୋଟି ସୋପାନ ଅତିକ୍ରମ କରି ଆସିଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ପଞ୍ଚମ ସୋପାନରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ଅନନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଯେ, ବାସ୍ତବ ଜଗତରେ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ସୋପାନ ଅତିକ୍ରମ କରି ଶେଷ ସୋପାନରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି, ଏ କଥା କୁହାଯାଉ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମାନସିକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେମାନେ ଏସବୁ ପାର ହୋଇଛନ୍ତି ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ।

ପଞ୍ଚମ ସ୍ତରୀୟ ନେତୃତ୍ୱର ସ୍ୱରୂପ :

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିନମ୍ରତା

– ଗଭୀର ବିନମ୍ରତା, ଅହମିକାଶୂନ୍ୟ - ବାହ୍ୟଜଗତଠାରୁ ବହୁ ଦୂରରେ ।
– ଧୀରସ୍ଥିର ଓ ଅବିଚଳିତ, ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ପ୍ରେରଣାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ, ବାହ୍ୟଚମକ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ଅନାଗ୍ରହ ।
– ନିଜର ଆକାଂକ୍ଷାକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣ ଦିଗରେ ପ୍ରୟୋଗ ନ କରି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ପୂରଣ କରିବାର ପ୍ରୟାସ ।
– ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଝରକା ଆଡକୁ ନ ଚାହିଁ ଦର୍ପଣ ଆଡକୁ ଚାହାଁନ୍ତି । ସିଧା-ସଳଖ କହିଲେ ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତି ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦୋଷ ନ ଦେଇ ନିଜ ପରସୀମତ୍ୱର ବିଚାର କରନ୍ତି ।

ବୃତ୍ତିଗତ ବିଚକ୍ଷଣତା :

– ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ସୁନ୍ଦର ମାଧ୍ୟମ, ସଂସ୍ଥାକୁ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରୁ ଅସାଧାରଣ ସ୍ତରକୁ ନେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅପୂର୍ବ ସଫଳତା ।
– ସବୁପ୍ରକାର ବିରୋଧକୁ ଖାତିର ନ କରି ଆଗେଇଯିବାର ଗଭୀର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି । ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟା ଭିତରେ ସୁଫଳ ଲାଭ କରିବାର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ।
– ଅଗାମୀ ପିଢ଼ି ପାଇଁ ଉଚ୍ଚତର ମାନଦଣ୍ଡ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଅଭୀପ୍ସା ।
– ସଫଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦର୍ପଣ ଆଡୁକୁ ନ ଚାହିଁ ଝରକା ଆଡେ ଚାହାଁନ୍ତି । ଅନ୍ୟପ୍ରକାରରେ କହିଲେ ସଫଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅବଦାନ ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତି ।

• • •

ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ଶୟନ

କ୍ଷୁଧା ଓ ଯୌନକାମନା ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଚଳତା ସକ୍ରିୟତାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ବୋଲି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଧାରଣା । ମାତ୍ର ଆମ୍ଭେମାନେ କେତେ ସମୟ ଶୟନରେ କାଟିଥାଉ, ସେ ବିଷୟରେ ଆପଣ ଚିନ୍ତା କରିଛନ୍ତି କି ? ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ପ୍ରାୟ ୧୭୫,୦୦୦ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଶୟନରେ ଅତିବାହିତ କରିଥାଆନ୍ତି । ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଅନୁମିତ ହୁଏ ଯେ ନିଦ୍ରା ଆମର ଏକ ବିଶେଷ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିଥାଏ ।

ନିଦ୍ରା ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ? ଆମେ କାହିଁକି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁ ? କାହିଁକି ଏତେ ସମୟ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁ ? ଏକା ସମୟରେ ପ୍ରତିଦିନ ନିଦ୍ରାକୁ କାହିଁକି ଅନୁଭବ କରୁ ? ଏ ସବୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଆମ ପାଇଁ ବିଶେଷ କୌତୁହଳର ସାମଗ୍ରୀ । ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ଶୟନ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଆଲୋଚନାରେ କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନର ଏକ ଅପୂର୍ବ ସମନ୍ୱୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ଆଲୋଚନାକୁ ତିନୋଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ସେଗୁଡିକ ହେଉଛି- ଶୟନର ଆବଶ୍ୟକତା, ଶୟନର ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନ ଓ ସ୍ୱପ୍ନବିଚାର ।

ଶୟନର ଆବଶ୍ୟକତା :

ନିଦ୍ରା ଶରୀର ପାଇଁ ଏକ ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା । ସେଥିପାଇଁ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏହାକୁ 'ଭଦ୍ର ଅତ୍ୟାଚାରୀ' ବୋଲି ଅଭିହିତ କରିଛନ୍ତି । ବିରାଡି ପରି ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଉପରେ କରାଯାଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ପ୍ରାଣୀଟି ଶୋଇଯିବାକୁ ଉପକ୍ରମ କରିବା ସମୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରି ଜାଗ୍ରତ ରଖାଯାଇପାରେ । ମାତ୍ର ପରେ ବାଧାହୀନ ଭାବରେ ଶୟନର ସୁଯୋଗ ଦେଲେ ଶୟନ ନିବୃତ୍ତି ଘଟିଥିବା ସମୟ ନିଦ୍ରାରେ କଟିଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଶୟନ ଋଣ (sleep debt) ପରି ପରିଭାଷାର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଛି ।

ନିଦ୍ରାର ପ୍ରଥମ ଉପଯୋଗିତା ହେଉଛି ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଶରୀରର ଏକ ମାନଚିତ୍ର ଗଠନ କରିବାକୁ ନିଦ୍ରା ସହାୟକ ହୁଏ । ନବଜନ୍ମିତ ଶିଶୁ ନିଜର ଶରୀରକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ପାରିନଥାଏ । କଣ୍ଢେଇର ଗତିବିଧିରୁ ଠିକ୍‌ରୂପେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ କଣ୍ଢେଇ ଖେଳାଳି ସୂତାସବୁର ସଂଯୋଗ ପ୍ରଥମେ ଜାଣିଥାଏ । କେଉଁ ସୂତାଟିକୁ ଟାଣିଲେ କଣ୍ଢେଇର କେଉଁ ଅଙ୍ଗ ଚାଳିତ ହେବ ତାହାର ଧାରଣା ଆଣିବାକୁ ହୁଏ । ସୁତରାଂ କଣ୍ଢେଇ ଖେଳାଳି ବିଭିନ୍ନ ସୂତାସବୁକୁ ଟାଣିଟୁଣି ଏପରି ଧାରଣା ପ୍ରଥମେ ଗଠନ କରେ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ନିଦ୍ରା ସମୟରେ ଶିଶୁ ନିଜର ଅଙ୍ଗସବୁକୁ ଏପଟ ସେପଟ ବୁଲାଇବା ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀର, ମାଂସପେଶୀ, ମେରୁମଜ୍ଜା ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅବଗତ ହୁଏ ।

ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରୁ ଉଦ୍ଦୀପନା ଆସୁଥିବାରୁ ଶିଶୁ ଶରୀରର ଅଂଶ ଏବଂ ଏହା ସହିତ ଜଡିତ ଥିବା ସ୍ନାୟୁକେନ୍ଦ୍ରର ସମ୍ପୃକ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି ଧାରଣା କରିପାରେ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ ହାତଟି ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନେବା ସମୟରେ ହାତର ମାଂସପେଶୀରୁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ଶହ ଶହ ସ୍ନାୟୁସଂକେତ ବିଚ୍ଛୁରିତ ହୋଇ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯାଏ । ପୁଣି ମସ୍ତିଷ୍କର ଅନୁଭବ କେନ୍ଦ୍ରରୁ ଫେରିଆସେ । ଏହିପରି କ୍ରିୟା ଅନୁକ୍ରିୟାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ଫଳରେ ଶିଶୁମନରେ ଶରୀର ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ମାନଚିତ୍ର ଅଙ୍କିତ ହୁଏ ।

ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ବିଛଣାରେ ଏପଟ ସେପଟ ହେବା ମାଧ୍ୟମରେ ଏପରି ଶରୀର ମାନଚିତ୍ର ଗଠନ ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ଗବେଷଣାଗାରର ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ନବଜନ୍ମିତ ମୂଷାଛୁଆମାନେ ନିଦ୍ରାର ପ୍ରାୟ ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ସମୟ ଏପରି ଶାରୀରିକ ଗତି ସୂଚିତ କରନ୍ତି । ମୂଷାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଶାଳକାୟ ହାତୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁପ୍ରାଣୀଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏହା ଶରୀର ମାନଚିତ୍ରର ଅନୁଭବ ଅଙ୍କନ କରେ ।

ଶୟନର ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶେଷ ଉପଯୋଗିତା ହେଉଛି ସ୍ମରଣ-ସହାୟକ ଭୂମିକା । ମନୁଷ୍ୟ ସମେତ ସବୁ ପ୍ରାଣୀ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ବହୁ କଥା ଶିକ୍ଷା କରନ୍ତି । ଶିକ୍ଷା ସାମଗ୍ରୀର ଚିହ୍ନସବୁ ପ୍ରଥମେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସ୍ମୃତି-ଚିହ୍ନ ରୂପେ ଅଙ୍କିତ ହୁଏ । ମାତ୍ର ଶିକ୍ଷା- ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହୃତ ନ ହେଲେ ସମୟକ୍ରମେ ସ୍ମୃତିଚିହ୍ନ କ୍ରମଶଃ କ୍ଷୀଣ ହୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚାଲିଯାଏ । ଏହାକୁ ଆମେ ବିସ୍ମରଣ କହିଥାଉ । ଶୟନ ସ୍ମୃତିଚିହ୍ନର ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଅବଶ୍ୟ ନିଦ୍ରା ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନରହିତ ଅବସ୍ଥା ନୁହେଁ । ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତର ଓ ସୋପାନ ରହିଛି । ସୁତରାଂ ନିଦ୍ରାର କେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସ୍ମୃତିସାମଗ୍ରୀର ବିଶେଷ ସଂରକ୍ଷଣ ଘଟେ, ସେ ବିଷୟରେ ଗବେଷକମାନେ ଏବେ ଅନୁଶୀଳନ କରୁଛନ୍ତି ।

ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କିଛି ଶିକ୍ଷା କରିବା ପରେ ଶୟନ ଜନିତ

ବିଶ୍ରାମର ପରେ ସ୍ମରଣ ସାଫଲ୍ୟର ପରିମାଣର ଶୟନ ନିବୃତ୍ତି ସମୟର ସାଫଲ୍ୟ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଶୟନ ନିବୃତ୍ତି ଫଳରେ ପୁନଃସ୍ମରଣ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କଷ୍ଟକର ହେବାର ବହୁପ୍ରମାଣ ରହିଛି । ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଶୟନ ନିବୃତ୍ତି କେବଳ ଗଚ୍ଛିତ ସ୍ମୃତି ସାମଗ୍ରୀର ପୁନଃସ୍ମରଣରେ ବାଧା ଦେଇ ନଥାଏ, ସ୍ମରଣ ସାମଗ୍ରୀରେ କେତେକ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଶୟନର ତୃତୀୟ ଉପଯୋଗିତା ହେଉଛି କ୍ଷତିପୂରଣର ଭୂମିକା । ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ଯେ ଆମର ଚାଲିଚଳଣ, କ୍ରିୟାପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଶରୀର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶକ୍ତିର କ୍ଷତି ଘଟାଇଥାଏ । ସାତ ଆଠ ଘଣ୍ଟାର ନିଦ୍ରା ଶରୀରର କ୍ଷତିପୂରଣ ଘଟାଇ ନୂତନ ସତେଜତାର ସଞ୍ଚାର କରେ ।

ଶରୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ଘଟୁଥିବା ସବୁ ବିପାକକ୍ରିୟା (Metabolism) ଶୃଙ୍ଖଳିତ ନୁହେଁ । ବେଳେବେଳେ ବିପାକକ୍ରିୟା ସମୟରେ ଶରୀରରେ ଉପୁଜୁଥିବା କେତେକ ଅମ୍ଳଜାନ ଅଣୁ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ଅମ୍ଳଜାନ ଅଣୁରେ ଗୋଟିଏ ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରନ୍ କମ୍ ଥିବାରୁ ଏପରି ଅଣୁସବୁ ଅସ୍ଥିର ଥାଆନ୍ତି । ଏପରି ଅଣୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ନାୟୁକୋଷରେ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଇ ସ୍ନାୟୁକୋଷର କ୍ଷତିସାଧନ କରନ୍ତି । ଏପରି ବିଷାକ୍ତ ବାତାବରଣକୁ ଅମ୍ଳଚାପ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଏକ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ବିଷାକ୍ତ ବାତାବରଣ ।

ଏପରି ବାତାବରଣକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ପାଇଁ ଶରୀର ଏକ ପ୍ରକାର ପ୍ରାକୃତିକ ରସ କ୍ଷରଣ କରେ । ଏହାକୁ ଏସ୍.ଓ.ଡି. (Super oxide dismutage) କହନ୍ତି । ପରୀକ୍ଷାରୁ ଦେଖାଦେଇଛି ଯେ ନିଦ୍ରା ସମୟରେ ଏସ୍.ଓ.ଡି. ର କ୍ଷରଣ ଅଧିକ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଶୟନରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟିଲେ ଏସ.ଓ.ଡି.ର କ୍ଷରଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

ସେହିପରି ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଉଥିବା ଆଉ ଗୋଟିଏ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ହେଉଛି ଏ.ଟି.ପି. (Adenosine triphosphate) । ଏ.ଟି.ପି. କୋଷରେ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚିତ କରିଥାଏ । ଏଥିରୁ କ୍ଷରିତ ଶକ୍ତି ସ୍ନାୟୁମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁକେନ୍ଦ୍ରରୁ ଏ.ଟି.ପି.ର ସ୍ତର କମିଗଲେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥର ସ୍ତର ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହା ହେଉଛି ଆଡେନୋସାଇନ୍ । ଆଡନୋସାଇନର ବାର୍ତ୍ତା ହେଉଛି ନିଦ୍ରା ଆଗମନର ବାର୍ତ୍ତା । ଏହା ନିଦ୍ରା ଆଗମନର ସଂକେତ ।

ନିଦ୍ରାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ପର୍କରେ କୁହାଯିବ ଯେ ଶରୀର ସ୍ନାୟୁକୋଷର କ୍ଷୟ ଓ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପରି ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁକୋଷର କ୍ଷୟ ଓ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ନିଦ୍ରା ନୂତନ ସ୍ନାୟୁଗଠନରେ ସହାୟକ ହୁଏ, ଏହା ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ । ବିଶେଷତଃ ନିଦ୍ରା ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିବା ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପିସ୍‌ର ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଗଠନରେ ନିଦ୍ରା ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଶୟନର ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନ :

ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ନିଦ୍ରା ସମୟରେ ଶରୀର ଓ ମସ୍ତିଷ୍କରେ କି କି ପରିବର୍ତ୍ତନ ସଂଘଟିତ ହୁଏ, ତାହାର ଆଲୋଚନା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ଅନୁଶୀଳନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରପାତି ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଆବଶ୍ୟକ । ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗର ପରିବର୍ତ୍ତନ ମାପିବା ପାଇଁ ଇ.ଇ. ଜି.ର ପ୍ରଥମ ଆବଶ୍ୟକତା । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ନିଦ୍ରାକାଳୀନ ସ୍ୱପ୍ନ ସହିତ ଚକ୍ଷୁର ଗତି ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଥିବାରୁ ଶୟନକାଳୀନ ଚକ୍ଷୁର ଗତି ଜାଣିବା ପାଇଁ ଶୟନ ଗବେଷଣାଗାରରେ ଇ.ଓ.ଜି. (Electroculogram) ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ପୁଣି ମାସଂପେଶୀସବୁର ସକ୍ରିୟତା ଜାଣିବା ଇ.ଏମ୍.ଜି. (Electromyogram) ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗ କରାଯାଏ ।

ନିଦ୍ରାର ଚାରୋଟି ସୋପାନ ରହିଛି । ନିଦ୍ରା ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ସମସ୍ତ ସଚେତନ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଉ । ଏହି ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସକ୍ରିୟତା ରହିଥାଏ । ଉଚ୍ଚମାତ୍ରାର ବିଟା ତରଙ୍ଗ (ପ୍ରତି ସେକେଣ୍ଡରେ ୧୪ରୁ ୩୦ ସାଇକ୍ଲ ତରଙ୍ଗ) ଏହି ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାର ସୂଚକ । କ୍ରମେ ଆମର ସକ୍ରିୟତା କମିଯାଇ ଶାନ୍ତ ନିରବ ଅବସ୍ଥା ଆସେ । ଏହି ସମୟରେ ବିଟା ତରଙ୍ଗ ସ୍ଥାନରେ ଆଲ୍‌ଫା ତରଙ୍ଗ (ପ୍ରତି ସେକେଣ୍ଡରେ ୮ରୁ ୧୨ ସାଇକ୍ଲ) ନିଦ୍ରାର ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ସୂଚିତ କରିଥାଏ ।

ତା'ପରେ ନିଦ୍ରାର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । କଥିତ ଭାଷାରେ ଏହାକୁ ଛାଇନିଦ କୁହାଯାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କରେଥିବା ତରଙ୍ଗ (ପ୍ରାୟ ସେକେଣ୍ଡରେ ୩.୫ରୁ ୭.୫ ସାଇକ୍ଲ) ସୂଚିତ ହୁଏ । ସୋପାନଟି ପ୍ରାୟ ଦଶ ମିନିଟ୍ ଲାଗିରହେ । ଏହା ଜାଗରଣ ଓ ଶୟନର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନରେ ବାହ୍ୟଜଗତ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନ ପ୍ରବଣତା କମିଯାଏ । ପୂର୍ବର ତରଙ୍ଗ ରହିଥିଲେ ମଧ ମଝିରେ ମଝିରେ ଉଚ୍ଚମାତ୍ରାର ତରଙ୍ଗ (ସେକେଣ୍ଡରେ ୧୨ ରୁ ୧୪ ସାଇକ୍ଲ) ପରିଦୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ନିଦ୍ରାର ତୃତୀୟ ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଗଭୀର ନିଦ୍ରାରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଏ ସମୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗକୁ ଡେଲ୍‌ଟା ତରଙ୍ଗ (ସେକେଣ୍ଡରେ ୩ ରୁ ୫ ସାଇକ୍ଲ) ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ନିଦ୍ରାର ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନରେ ନିଦ୍ରା ଆହୁରି ଗଭୀର ହୁଏ । ତୃତୀୟ ସୋପାନ ତୁଳନାରେ ଏ ସୋପାନର ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଡେଲ୍‌ଟା ତରଙ୍ଗ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ତୃତୀୟ ଓ ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନଙ୍କ ମିଳିତ ଭାବରେ ଧୀର ତରଙ୍ଗର (Slow wave) ଶୟନ କୁହନ୍ତି ।

ପ୍ରାୟ ୮୦/୯୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଗୋଟିଏ ବିଚିତ୍ର ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅୟମାରମ୍ଭ ହୁଏ । ଡେଲ୍‌ଟା ତରଙ୍ଗ ହଠାତ୍ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ଦ୍ରୁତଗତିର ତରଙ୍ଗର ଆବିର୍ଭାବ ଘଟେ । ଚକ୍ଷୁର ଡୋଳା ଦୁଇଟି ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଗତିଶୀଳ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଚକ୍ଷୁର ଏପରି କ୍ଷିପ୍ରଗତି ପାଇଁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ରେମ୍ (Rapid Eye Moment ବା Rem) ବା କ୍ଷିପ୍ର ଚକ୍ଷୁଗତିର

ପର୍ଯ୍ୟାୟ କୁହନ୍ତି । ବଡ଼ କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି କ୍ଷିପ୍ର ଚକ୍ଷୁଗତି ବା ରେମ୍ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେହିଁ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତି ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନରେ ପହଞ୍ଚିଲା ପରେ ସେହି ସୋପାନରେ କିଛି ସମୟ ରହିଥାଏ । ତା'ପରେ ପୁନଶ୍ଚ ପ୍ରଥମ ସୋପାନକୁ ଫେରି ଆସେ । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ପ୍ରଥମ ସୋପାନର ନିଦ୍ରା ଆରମ୍ଭକାଳୀନ ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ସହିତ ସମାନ ଧରଣର ହୋଇନଥାଏ । ଶୋଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲାବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ ପ୍ରଥମ ସୋପାନର ଅନୁଭବ ପାଏ, ସେ ସମୟରେ ମାଂସପେଶୀ କିମ୍ୱା ଚକ୍ଷୁଗତିରେ ବିଶେଷ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇନଥାଏ । ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ କ୍ଷିପ୍ରଚକ୍ଷୁଗତି (Rem) ର ଅନୁଭବ ଥାଏ ଏବଂ ମାସଂପେଶୀରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । କ୍ଷିପ୍ର ଚକ୍ଷୁଗତିର ସୋପାନ ପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ, ତୃତୀୟ ଓ ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନ ଦେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ପ୍ରଥମ ସୋପାନର କ୍ଷିପ୍ରଚକ୍ଷୁଗତି ସୋପାନକୁ ଫେରିଆସେ ।

ସାଧାରଣତଃ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାୟ ଛ' ଘଣ୍ଟା ସାତଘଣ୍ଟା ଶୋଉଥିବାରୁ ସେ ପ୍ରାୟ ଚାରୋଟି ନିଦ୍ରାଚକ୍ରର ଅନୁଭବ ପାଏ ଏବଂ ପ୍ରତିଟି ଚକ୍ରର ସମୟ ପରିସର ହେଉଛି ୯୦ ମିନିଟ୍ । ପୁଣି କୌତୂହଳର ବିଷୟରେ ପ୍ରଥମ ନିଦ୍ରାଚକ୍ର (ଶୋଇବାର ପ୍ରଥମ ୯୦ ମିନିଟ୍) ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମ ରେମ୍ ବା କ୍ଷିପ୍ରଚକ୍ଷୁଗତିର ସମୟ ନଗଣ୍ୟ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଏହା କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାକୁ ଲାଗେ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ବୁଝାଯିବ ଯେ ପ୍ରଥମ ୯୦ ମିନିଟ୍‌ରେ କ୍ଷିପ୍ରଚକ୍ଷୁଗତି ପ୍ରାୟ ନ ଥିବା ସ୍ଥଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ୯୦ ମିନିଟ୍‌ରେ କିଛି ସମୟ ତୃତୀୟ ୯୦ ମିନିଟ୍‌ରେ ବେଶ୍ କିଛି ସମୟ ଓ ଚତୁର୍ଥ ୯୦ ମିନିଟ୍‌ରେ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ସମୟ ରେମ୍ ବା କ୍ଷିପ୍ରଚକ୍ଷୁଗତିର ଅନୁଭବ ଥାଏ । ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ନିଦ୍ରାଚକ୍ରର ଗତି ସହିତ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବାର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ଶୟନର ସମ୍ପର୍କକୁ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଉପାୟରେ ଅନୁଶୀଳନ କରିବା ପାଇଁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ନିଦ୍ରା-ଗବେଷଣାଗାରର ଉପଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ଗବେଷଣାଗାରରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ତରୁଣ ଓ ତରୁଣୀ ରାତ୍ରୀଯାପନ କରନ୍ତି । ଶୋଇବା ସମୟରେ ଇ.ଇ.ଜି, ଇ.ଏମ୍.ଜି. ଏବଂ ଇ.ଓ.ଜି. ମେସିନ୍ ଯଥାକ୍ରମେ ମସ୍ତିଷ୍କ, ମାଂସପେଶୀ ଓ ଚକ୍ଷୁଗତିର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିଥାଏ । ଏପରିସବୁ ପରୀକ୍ଷାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଲୋକମାନେ କ୍ଷିପ୍ରଚକ୍ଷୁଗତି ରେମ୍ ସମୟରେ ବି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖନ୍ତି । ମେସିନ୍ କ୍ଷିପ୍ର ଚକ୍ଷୁଗତିର ସୂଚନା ଦେଉଥିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିଦରୁ ଉଠାଇଦେଲେ ସେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥିବାର କଥା କହିଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ଘଟୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ କ୍ଷିପ୍ରଚକ୍ଷୁଗତି ବା ରେମ୍ ଅବସ୍ଥା ନ ଥାଇ ନନ୍‌ରେମ୍ ଅବସ୍ଥାରେ (Non-Rapid Eye movement) ନିଦରୁ ଉଠାଇଲେ ଲୋକମାନେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥିବାର

କଥା କୁହନ୍ତି । ମାତ୍ର ରେମ୍ ସମୟ ଏବଂ ନନ୍‌ରେମ୍ ସମୟରେ ସ୍ୱପ୍ନବର୍ଣ୍ଣନା ମଧ୍ୟରେ ବିଶେଷ ଏକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ରେମ୍‌କାଳୀନ ସ୍ୱପ୍ନ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଆବେଗ ଜଡ଼ିତ । ଅଥଚ ନନ୍‌ରେମ୍‌କାଳୀନ ସ୍ୱପ୍ନସବୁ ଆବେଗହୀନ (ଯଥା- ମୁଁ ଜୋର୍‌ରେ ଦୌଡ଼ିପାରୁ ନ ଥିଲି, କିମ୍ବା ମୁଁ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲି) । ରେମ୍‌କାଳୀନ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଗପ ଆକାରରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥାଏ ।

ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଯେ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ ନାହିଁ, ସେ କଥା କୁହାଯିବ ନାହିଁ। ଜଣେ ଗବେଷକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ନିଦ୍ରା- ଗବେଷଣାଗାରରେ ଶୋଇଥିବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ମୃଦୁଗତିରେ କିଛି ଜଳ ସିଞ୍ଚନ କଲେ । ରେମ୍ ଅବସ୍ଥାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଦରୁ ଉଠାଇବାରୁ ସେମାନେ ଜଳ ସମ୍ପର୍କିତ ସ୍ୱପ୍ନସବୁର ଅବତାରଣା କଲେ । ଜଣେ ଛାତରୁ ପାଣି ଗଳୁଥିବାର ସ୍ୱପ୍ନ କହିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ପୂରାପୂରି ଓଦା ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିଥିବା ପଥିକଟିକୁ ଦେଖିବାର ସ୍ୱପ୍ନ ବର୍ଣ୍ଣନା କଲା । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି କୁହନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଆଦୌ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶୟନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ରେମ୍ ଅବସ୍ଥା ରହିଛି । ଏହି ସମୟରେ ଉଠାଇଦେଲେ ସେମାନେ ସ୍ୱପ୍ନର କଥା କହିପାରିବେ । ଅବଶ୍ୟ ଏହା ଠିକ୍ ଯେ, କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନ ସଂପର୍କରେ ସ୍ମୃତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବେଶ୍ କମ୍ ।

ପୁଣି କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସାବଲୀଳ ସ୍ୱପ୍ନ (Lucid dream) ଶବ୍ଦ ଦୁଇଟି ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି । ଏହାର କିଛି ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଅଛି କି ? ସ୍ୱପ୍ନ ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ କେତେକ ସ୍ୱପ୍ନ ସମୟରେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସଚେତନତା ଥାଏ ଯେ, ସେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଛି । ଏପରି ସ୍ୱପ୍ନକୁ ସାବଲୀଳ ସ୍ୱପ୍ନ କହନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତି ଜାଣିଥାଏ ଯେ ସେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଛି ଏବଂ କିଛି ପରିମାଣରେ ସ୍ୱପ୍ନର ଗତିକୁ ସେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ ।

ସବୁସ୍ଥଳରେ ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ସ୍ୱପ୍ନ ଗବେଷଣାଗାରରେ ଶୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଥାଏ ଯେ ସେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବାର ଅନୁଭବ ଜାଣିପାରିଲେ ତାଙ୍କ ବାମ କିମ୍ବା ଦକ୍ଷିଣ ହସ୍ତରେ କିଛି ଗୋଟିଏ ଇଙ୍ଗିତ ଦେବେ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ଇଙ୍ଗିତ ଦେବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି । ଏହା ସାବଲୀଳ ସ୍ୱପ୍ନ ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି ସମର୍ଥନ ଯୋଗାଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ କେତେ ପରିମାଣରେ ନିଦ୍ରା ଆବଶ୍ୟକ ? ଏହାର ଉତ୍ତର ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଜାଣିରଖିବା ଯେ ସବୁ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀ ଓ ପକ୍ଷୀ ପୂର୍ବ ଆଲୋଚିତ ନିଦ୍ରାର ଅନୁଭବ ପାଆନ୍ତି । ଏପରିକି ମତ୍ସ୍ୟ, ସରୀସୃପ, ଉଭୟଚର ପ୍ରାଣୀ ଓ କୀଟପତଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ଆମର ନିଦ୍ରାପରି ନିଷ୍କ୍ରିୟତାର ଏକ ସମୟ ଦେଇ ଗତି କରନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ନିଦ୍ରାର ପରିମାଣ ଗବେଷଣା-ଲବ୍ଧ ତୁଳନା କଲେ

କେତୋଟି ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଦିଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁମାନ କରାଯାଇପାରେ । ନିଦ୍ରାର ପରିମାଣ ଓ ଶୈଳୀରେ ଉଦ୍‌ବର୍ତ୍ତନର (Evolution) ପ୍ରଭାବ ସ୍ପଷ୍ଟ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ , ଡଲ୍‌ଫିନ୍ ପରି ଜଳଚର ପ୍ରାଣୀମାନେ ତାଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଗୋଟିଏ ଭାଗରେ ନିଦ୍ରାର ଅନୁଭବ ପାଉଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟଭାଗଟି ସକ୍ରିୟ ଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଆକ୍ରମଣର ଶରବ୍ୟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ପ୍ରାଣୀମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଶୁଅନ୍ତି । ମାଂସାଶୀ ପ୍ରାଣୀମାନେ ଅଧିକ ଶୁଅନ୍ତି । ଆଫ୍ରିକାର ଏକ ପ୍ରକାର ସିଂହ ତା'ର ଶିକାରଟିକୁ ଉଦରସ୍ଥ କରିବା ମାତ୍ରେ ସେହିଠାରେ ସେପରି ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ତିନିଦିନ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଶୋଇଯାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଅନ୍ୟ କେତେକ ପ୍ରାଣୀଙ୍କର ଜୈବିକ କ୍ରିୟାକଳାପରେ ଅଧିକ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ କ୍ଷତିଘଟୁଥିବାରୁ ଶୋଇବାର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ନିମ୍ନ ସୂଚନା ଉଦ୍‌ବର୍ତ୍ତନରେ ଏହି ଦିଗଟି ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥାଏ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀ	**ଦୈନିକ ନିଦ୍ରାର ହାରାହାରି ପରିମାଣ**
ଆଫ୍ରିକୀୟ ବାଘ	ଦୁଇ ତିନି ଦିନ
ବାଦୁଡ଼ିଜାତୀୟ ପ୍ରାଣୀ	୧୯ ଘଣ୍ଟା
ପେଚା ମାଙ୍କଡ	୧୭ ଘଣ୍ଟା
ମେରୁ ଅଞ୍ଚଳର ଗୁଣ୍ଡିଚିମୂଷା	୧୬ ଘଣ୍ଟା
ବିରାଡି	୧୪ ଘଣ୍ଟା
ମୂଷା, ଗୁଣ୍ଡୁଚିମୂଷା	୧୩ ଘଣ୍ଟା
ପାର୍ବତ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳର ଭାଲୁ	୧୧ ଘଣ୍ଟା
ମଣିଷ, ଘୁଷୁରୀ	୮ ଘଣ୍ଟା
ଗାଈ, ଛେଳି, ମେଣ୍ଢା, ହାତୀ, ଗଧ	୩ଘଣ୍ଟା
ଘୋଡା	୨ ଘଣ୍ଟା

ସ୍ୱପ୍ନ ବିଚାର :

ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉପାୟରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ଉପଯୋଗ ଫଳରେ ନିଦ୍ରାର ଶ୍ରେଣୀ ଭିତ୍ତିକ ତଥ୍ୟସବୁର ପରିସର ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇଛି । ସ୍ନାୟୁ ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏ ଦିଗରେ ଯଥେଷ୍ଟ ତଥ୍ୟନିଷ୍ଠ ପ୍ରମାଣ ଯୋଗାଇଛନ୍ତି । ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଗବେଷଣା-ଲବ୍ଧ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଓ ସ୍ନାୟୁ ବିଜ୍ଞାନର ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଶୟନର ସ୍ୱରୂପ ଓ ନିଦ୍ରାର ଉପଯୋଗିତା ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନ୍ୟତମ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି ସ୍ୱପ୍ନ ବିଚାର । ଆମେ ଯେଉଁସବୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁ ତାହାର ଅନ୍ତରାଳରେ କି କାରଣ ରହିଛି ଏବଂ ସ୍ୱପ୍ନସାମଗ୍ରୀର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ କ'ଣ ?

ଏ ଏକ ରହସ୍ୟାବୃତ ଇଲାକା । ସ୍ୱପ୍ନ ବିଚାର ସମ୍ପର୍କରେ ଯାହା କିଛି ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି, ତାହା ମୁଖ୍ୟତଃ ସିଗ୍‌ମଣ୍ଡ୍ ଏବଂ ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ବିଚାରଧାରା ।

ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମନସମୀକ୍ଷକମାନେ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଳ୍ପକିଛି କହିଛନ୍ତି । ଆଧୁନିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ କହିଛନ୍ତି ।

ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ମତବାଦ କେତେଦୂର ଗ୍ରହଣୀୟ, ତାହାର ସମୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ସେ ବିଷୟରେ ପରିଚିତି ଆବଶ୍ୟକ । ବାସ୍ତବରେ ୧୯୦୦ ମସିହାରେ ପ୍ରକାଶିତ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ପୁସ୍ତକ 'ସ୍ୱପ୍ନବ୍ୟାଖ୍ୟା' କୁ ତାଙ୍କର ଶ୍ରେଷ୍ଠକୃତିର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଦିଆଯାଏ । ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନ ବ୍ୟାଖ୍ୟା ଅଚେତନ ମନ (The unconscious) ଏବଂ ଅବଦମନର (Repression) ପରିକଳ୍ପନା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ।

ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ମନରେ ତିନୋଟି ସ୍ତର ରହିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଚେତନ, ଅବଚେତନ ଓ ଅଚେତନ । ଆମେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଯେଉଁସବୁ ବସ୍ତୁ ଓ ଘଟଣା ପ୍ରତି ସଚେତନ, ତାହା ସେହି ସମୟର ଚେତନ ସ୍ତର । ଧରାଯାଉ, ଆପଣ ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପ୍ରବନ୍ଧଟି ପାଠ କରି ତାହାର କଥାବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ସଚେତନ ଥିବାରୁ ତାହା ଆପଣଙ୍କ ଚେତନ ସ୍ତରର ଅଂଶବିଶେଷ ରୂପେ ପରିଗଣିତ ହେବ । ଧରାଯାଉ, ଏହି ସମୟ ବେଳକୁ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲେ ସାକ୍ଷାତ କରିବା ପାଇଁ । ଠିକ୍ ବର୍ତ୍ତମାନ ତାଙ୍କ ବିଷୟ ଭାବୁ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତାଙ୍କର ଆଗମନ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ସୁତରାଂ ଏହା ମନର ଅବଚେତନ ଦିଗ । ଗଚ୍ଛିତ ସ୍ମୃତିସବୁ ଏହି ଅବଚେତନ ସ୍ତରରେ ରହିଥାଏ । ଅବଚେତନ ସ୍ତରଟି ଚେତନ ଓ ଅଚେତନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସରୁ ସୀମାରେ ଥାଇ ଗାର ଟାଣିଥାଏ ।

ଅଚେତନ ହେଉଛି ମନର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶ । ଫ୍ରଏଡ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରିଥିଲେ ଯେ ଖଣ୍ଡିଏ ଭାସମାନ ବରଫଖଣ୍ଡର ପ୍ରାୟ ନବ-ଦଶାମାଂଶ ଜଳ ମଧ୍ୟରେ ରହିଲା ପରି ମନର ପ୍ରାୟ ନବ-ଦଶମାଂଶ ଅଚେତନ ସ୍ତରରେ ରହିଥାଏ । ଭାସମାନ ବରଫଖଣ୍ଡର ମାତ୍ର ଏକ ଦଶମାଂଶ ଉପରକୁ ଦିଶୁଥିବା ପରି ମନର ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ଅଂଶ ଚେତନ ସ୍ତରରେ ରହିଥାଏ । ଆମର ଅପୂରିତ କାମନା ବାସନା, ଯୌନ କାମନା, ଅଶ୍ଳୀଳ ଭାବନା, ଭୟ, ଆଶଙ୍କା, ଅସାମାଜିକ ଓ ସମାଜ ବିରୋଧୀ ଚିନ୍ତାସବୁ ଅଚେତନ ସ୍ତରରେ ରହିଥାଏ । ଆମ ମନରେ ଭାବନାର ଉଦ୍‌ଭବ ଘଟିବା ପରେ ଭାବନାଟି ଅନୈତିକ କିମ୍ବା ଅସାମାଜିକ ହୋଇଥିଲେ ଆମେ ତାହାର ଅବଦମନ କରୁ । ଏହି ସବୁ ଅବଦମିତ ଭାବନା ଅଚେତନର ଗୋଦାମଘରେ ରହିଥାଏ ।

ମନର ତଳ ପ୍ରଦେଶର ଏସବୁ ଭାବନା ଥିଲେ ମଧ ଏଗୁଡିକ ପୂରାପୂରି ଶକ୍ତି ରହିତ ହୋଇନଥାଏ । ଏସବୁ ଭାବନା ଉପରକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ନିଦ୍ରା ଏଗୁଡିକର ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ଏକ ଅପୂର୍ବ ସୁଯୋଗ ଆଣିଦିଏ । ମାତ୍ର ଅବିକଳ ନିଜ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶିତ ହେଲେ ନିଦ୍ରା ଭଙ୍ଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ସୁତରାଂ ଛଦ୍ମବେଶରେ ଏଗୁଡିକ ସ୍ୱପ୍ନରୂପରେ ପ୍ରକାଶ ଲାଭ କରନ୍ତି ।

ନିଦ୍ରା ସମୟରେ ମନର ନିରୀକ୍ଷଣ ପ୍ରକୃତି ସୀମିତ ଥାଏ । ଶରୀର ଶିଥିଳ ଥାଏ । ବାହ୍ୟଜଗତର ଦୃଶ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନତା ନ ଥାଏ । ଏହାର ସୁଯୋଗ ନେଇ ଅବଦମିତ ଇଚ୍ଛାସବୁ ସ୍ୱପ୍ନର ରୂପ ନିଅନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଫ୍ରଏଡ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ଇଚ୍ଛାପୂରଣର ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ଅଭିହିତ କରିଛନ୍ତି । ଆମେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଯାହା ଦେଖୁ, ତାହା ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ । ଏହାର ଅନ୍ତରାଳରେ ମନର ଯେଉଁ ଭାବନା ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଥାଏ, ତାହା ହେଉଛି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପ (Latent content) । ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ପରି ମନୋସମୀକ୍ଷକମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱପ୍ନବୃତ୍ତାନ୍ତ ଶୁଣି ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପରେ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପଟିର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାର ପ୍ରଯତ୍ନ କରୁଥିଲେ ।

ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପରୁ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ବା ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ପାଇଁ ଫ୍ରଏଡ୍ କେତୋଟି ନୀତିର ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିଲେ । ଫ୍ରଏଡ୍ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ସ୍ୱପ୍ନର ଦୁଇଟି ମୌଳିକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ରହିଛି । ପ୍ରଥମତଃ ସ୍ୱପ୍ନ ନିଦ୍ରାକୁ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଗାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଏହା ଅବଦମିତ ଇଚ୍ଛାର ପରିପୂର୍ତ୍ତି ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଏ । ସୁତରାଂ ଅବଦମିତ ଚିନ୍ତା ଛଦ୍ମବେଶରେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ରୂପ ନେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଅବଦମିତ ଭାବନାର ଛଦ୍ମବେଶରୁ ପ୍ରକୃତ ରୂପ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ପାଇଁ ଫ୍ରଏଡ୍ ଚାରୋଟି କୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିଲେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ସ୍ଥାନାନ୍ତର ନୀତି, ନାଟକୀୟତା, ସଂକ୍ଷିପ୍ତକରଣ ଓ ଗୌଣବିସ୍ତାର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ନୀତିର ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରଥମ ନୀତିରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବସ୍ତୁ ବା ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଘଟେ । ଧରାଯାଉ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବୃଦ୍ଧ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ପିତାଙ୍କର ସେବା ଦୀର୍ଘଦିନ କରିଆସୁଛନ୍ତି । ରାତିଦିନ ଜଗି ସେବା କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସେ କ୍ଲାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ଦୁର୍ବଳ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତାଙ୍କ ମନରେ ଭାବନା ଆସିପାରେ ଯେ ବାପା ମରିଗଲେ ଭଲ ହୁଅନ୍ତା । ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ହୁଏତ ସେ ସଚେତନ ହେବେ ଯେ, ଏହା ଏକ ଅନୈତିକ ଭାବନା । ତାଙ୍କର ବାପା ଦୁଃଖକଷ୍ଟ ସହ୍ୟ କରି ତାଙ୍କୁ ମଣିଷ କରିଛନ୍ତି । ସୁତରାଂ ପିତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ କାମନା ଏକ ଅନୈତିକ ଚିନ୍ତା । ଏପରି ସଚେତନତା ଆସିବା ମାତ୍ରେ ଭାବନାଟି ଅଚେତନ ପ୍ରଦେଶକୁ ଅବଦମିତ ହୋଇଯିବ । ରାତିରେ ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ହୁଏତ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବେ ଯେ ତାଙ୍କର ଅଫିସର ମରିଛନ୍ତି କିମ୍ବା ତାଙ୍କର ଶିକ୍ଷକ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଭାବନାର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ 'ପିତା'ଙ୍କ ଠାରୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ ଘଟି ଅଫିସର କିମ୍ବା ଶିକ୍ଷକ ରୂପ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଆସିଛି । ସିଧାସଳଖ ପିତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଦେଖିଥିଲେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଥାନ୍ତା । ତେଣୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଘଟି ନିଦ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିଛି, ଅଥଚ କାମନାର ମଧ୍ୟ ଛଦ୍ମବେଶୀ ପରିପୂର୍ତ୍ତି ଘଟିଛି ।

ଅନ୍ୟ ନୀତିଟି ହେଉଛି ନାଟକୀୟତା । ଗୋଟିଏ କେନ୍ଦ୍ରଭାବନାର ବିସ୍ତାରଣ ଘଟି ନାଟକ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ ଲାଭ କରିପାରେ । ଧରାଯାଉ, ଅଳ୍ପ ବୟସର ବାଳିକାଟିଏ

ଦେଖିଲା ଯେ ତାହାର ସମବୟସୀ ବାଳିକାଟି ସୁନ୍ଦର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ଏବଂ ଗହଣା ପିନ୍ଧି ଚାଲିଯାଉଛି । ଏପରି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତାହାର ହୁଏତ ଭାବନା ଆସିପାରେ "ମୋର ଏପରି ସୁନ୍ଦର ପୋଷାକ ଗହଣା ଥାଆନ୍ତା କି ।" ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନିଜର ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଚିନ୍ତା କରି ଭାବନାର ଅବଦମନ କରିବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ହୁଏତ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବ ଯେ ଗୋଟିଏ ଉତ୍ସବର ଆୟୋଜନ କରାଯାଉଛି । ବିଭାଘର ଉତ୍ସବରେ ଯୋଗ ଦେବାପାଇଁ ବରଯାତ୍ରୀ ଯାଉଛନ୍ତି । ଝିଅଟି ମଧ୍ୟ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ସାମିଲ ହୋଇଛି । ସେ ଧରିଥିବା ଛତାରେ ସୂତାର ଛରିକାମ ହୋଇଛି । ତା'ର ଚପଲ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟ ଚମତ୍କାର । ମୋଟ ଉପରେ ଏହିପରି ଏକ ନାଟକୀୟ ପରିବେଶରେ ତା'ର ଅବଦମିତ ଇଚ୍ଛାର ପ୍ରତିଫଳନ ଘଟିଛି ।

ତୃତୀୟ ନୀତିଟି ହେଉଛି ସଂକ୍ଷିପ୍ତୀକରଣ । ଗୋଟିଏ ପିଲା ହୁଏତ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ଅବାସ୍ତବ କଳ୍ପନା ମଧ୍ୟରେ ବୁଡି ରହିଥାଏ । ମାତ୍ର ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ଭାବନାର ମୂଳ କଥାଟି ସେକେଣ୍ଡ ଦୁଇ ସେକେଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ରୂପାୟିତ ହୋଇ ଅପସରି ଯାଇପାରେ । ଧରାଯାଉ, ବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ ବିଳାସ ବ୍ୟସନର ଦିବାନିଦ୍ରାରେ ବୁଡିଥିବା ପିଲାଟି ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଦେଖିବ ଯେ ସେ ସୁନାର ସିଂହାସନ ଉପରେ ବସିଛି ।

ଗୌଣବିସ୍ତାର ନୀତିରେ ଭାବନାର ମୂଳ କଥାଟିର ସଂକ୍ଷିପ୍ତୀକରଣ ଘଟିଥାଏ, ଅଥଚ ଗୌଣକଥାଟି ବିସ୍ତାରିତ ରୂପ ନେଇଥାଏ । ଧରାଯାଉ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପଦୋନ୍ନତି ବିଷୟରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଅବାସ୍ତବ କଳ୍ପନା କରୁଛି । ସେ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ନିଜର ବାସଗୃହ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଳ୍ପ କିଛି ଭାବିଥାଇପାରେ । ମାତ୍ର ସ୍ୱପ୍ନରେ ସେ ହୁଏତ ଦେଖିବ ଯେ ନିଜ ପାଇଁ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଗୃହ ନିର୍ମାଣ କରୁଛି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରି ଆପ୍ୟାୟିତ କରୁଛି । ନିଜର ମୂଳ ଚିନ୍ତା (ପଦପଦବୀ) ବିଷୟରେ କିଛି ଗୋଟିଏ ପ୍ରତୀକଧର୍ମୀ ଚିତ୍ର ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଆସି ମିଳାଇଯାଉଛି । ମୋଟ ଉପରେ ଅପ୍ରଧାନ କଥାଟିର ବିସ୍ତାରଣ ଓ ମୁଖ୍ୟ ଚିନ୍ତାର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ରୂପ ସ୍ୱପ୍ନର ସାମଗ୍ରୀ ଯୋଗାଏ । ମୂଳ ଭାବନାଟି ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଆସିଥିବାରୁ ଏହା ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ ।

ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା ସମୟରେ ଫ୍ରଏଡ୍ ଏ କୌଶଳଗୁଡିକର ଉପଯୋଗ କରୁଥିଲେ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ନିଜର ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ଭିତ୍ତି କରି ସ୍ୱପ୍ନଦୃଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ ଓ ପ୍ରକୃତ ବସ୍ତୁର ସମାନ୍ତରତା ପାଇଁ ତାଲିକା ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ସର୍ପ ପୁରୁଷ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ସୂଚକ ଦେବା ସ୍ଥଳେ ନୌକା ନାରୀଶରୀର ରୂପାୟନ ବୋଲି ସେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ । ସ୍ୱପ୍ନ ବିଚାରକୁ ସହଜ କରିବା ପାଇଁ ସେ ପ୍ରତୀକସବୁର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ ।

ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନବିଚାର ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାର ସମର୍ଥିତ ନ ହେଲେ ମଧ ଏହାର ବିକଳ୍ପ ବିଶେଷ ନାହିଁ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ଅନୁଗତ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ରୋତରୁ ଅଲଗା ହୋଇଥିବା ୟୁଙ୍ଗ୍ ସ୍ୱପ୍ନ ସର୍ମରେ ଭିନ୍ନ ମତ ଦିଅନ୍ତି । ୟୁଙ୍ଗ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟ ମନର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଂଶବିଶେଷ ହେଉଛି ସମଷ୍ଟିଗତ ଚେତନା । ଗୋଟିଏ ସଂଗ୍ରହାଳୟର ବହୁ ପୁରାତନ ଜିନିଷ ରହିଥିବା ପରି ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଅତୀତର ବହୁ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଅନୁଭବସବୁ ସଞ୍ଚିତ ଅଛି । ସୁତରାଂ ସ୍ୱପ୍ନରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭବ ପ୍ରତିଫଳିତ ନ ହୋଇ ସମଷ୍ଟିଗତ ବା ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଅନୁଭବ ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ ହୁଏ । ୟୁଙ୍ଗ୍‌ଙ୍କ ଯୁକ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱପ୍ନରେ ସାପଟିଏ ଦେଖିବାର ଅର୍ଥ ଅପୂରିତ ଯୌନକାମନାର ସୂଚନା ନୁହେଁ । ବରଂ ଏହା ପୁରୁଷତ୍ୱ ପ୍ରତି ତାହାର ସମ୍ମାନର ପ୍ରତିଫଳନ। ବିଭିନ୍ନ ସମାଜରେ ପୌରୁଷର ପ୍ରତୀକ ହିସାବରେ ସାପକୁ ପୂଜା କରାଯାଏ । ସୁତରାଂ ସର୍ପକୁ ଅପୂରିତ ଯୌନକାମନାର ପ୍ରତୀକ ନ କହି ପୌରୁଷର ପ୍ରତୀକ କହିବା ସମୀଚୀନ । ଏହିପରି ଭାବରେ ୟୁଙ୍ଗ୍ ସାମାଜିକ ସାଂସ୍କୃତିକ ପୃଷ୍ଠଭୂମି ବିଚାରରେ ସ୍ୱପ୍ନର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିଛନ୍ତି ।

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ସ୍ୱପ୍ନର ବ୍ୟାଖ୍ୟା ପାଇଁ ସେପରି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରଯତ୍ନ ହୋଇନାହିଁ । ଅଳ୍ପ କିଛି କାଁ ଭାଁ ଉଦ୍ୟମ ହୋଇଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ୧୯୮୯ ମସିହାରେ ହବସନ୍ ନାମକ ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ସକ୍ରିୟତା ସଂଶ୍ଳେଷଣକରଣ ତଥ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କଲେ । ତାଙ୍କ ମତରେ ଶୟନ ଅବସ୍ଥାରେ ରେମ୍ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ (ଯେଉଁଠାରେ ମେରୁମଜ୍ଜା ବା ବୃନ୍ତ ଶେଷ ହୋଇଛି ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି) କୌଣସି କାରଣରୁ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠେ । ଏହି ବୃନ୍ତ ମସ୍ତିଷ୍କ ଅନେକ ଗୁଡିଏ ସ୍ନାୟୁସଂକେତ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦିଗରେ ପ୍ରେରଣ କରେ । ଏସବୁ ସଂକେତ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଓ ସଂଗତିହୀନ। ବର୍ତ୍ତମାନ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁ କେନ୍ଦ୍ର ଏସବୁ ସ୍ନାୟୁସଂକେତକୁ ଏକାଠି କରି ଏହା ଉପରେ କିଛି ଅର୍ଥବୋଧ ଆରୋପ କରେ । ଅର୍ଥହୀନ ସଂକେତସବୁର ସମନ୍ୱୟ ଆଣି ଅର୍ଥବୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ମସ୍ତିଷ୍କଗତ ପ୍ରୟାସରୁ ସ୍ୱପ୍ନ ରୂପ ନିଏ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯିବ ଯେ ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ଶୟନର ବିଚାରଧାରା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମତବାଦର ପରିଣତି ନୁହେଁ । ଏହାର କେତୋଟି ଦିଗ ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନର ତଥ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପରିପୁଷ୍ଟ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ଦିଗଟି ପରମ୍ପରାଗତ ଫ୍ରଏଡୀୟ ବିଚାରଧାରାରେ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ ହୋଇଛି । ନୂତନ ଓ ପୁରାତନର ଏପରି ସହାବସ୍ଥାନକୁ ଆମକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ହେବ ।

•••

ଶୟନ ନିବୃତ୍ତି

କ୍ଷୁଧା ଓ ତୃଷା ପରି ଶୟନ ଏକ ଜୀବଭିତ୍ତିକ ଆବଶ୍ୟକତା । ଏହାକୁ ସହଜରେ ଉପେକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଶୟନ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଚାହିଦା ପରିପୂରଣ କରିଥାଏ । କେଉଁ ସୂତାଟିକୁ ଟାଣିଲେ କଣ୍ଢେଇର କେଉଁ ଅଂଶଟି ଚାଳିବ ହେବ, ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ କଣ୍ଢେଇଖେଳାଳି ପୂର୍ବରୁ ସୂତାସବୁକୁ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବରେ ଟାଣାଟଣି କରି ସ୍ଥିରନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଅଳ୍ପ ବୟସର ଶିଶୁ ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ଏପଟ ସେପଟ ହୋଇ କେଉଁ ସ୍ନାୟୁର କେଉଁ ମାଂସପେଶୀ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ, ତାହା ଜାଣିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ଶରୀର ମାନଚିତ୍ର ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଗଠନ କରିବାକ୍ଷେତ୍ରରେ ଶୟନ ବେଶ୍ ସହାୟକ ।

ଶୟନର ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପଯୋଗିତା ହେଉଛି ନୂଆ ସ୍ମୃତିସବୁର ଗଠନ, ସଂଗଠନ ଓ ସମୃଦ୍ଧିକରଣ । ମୂଷା ଓ ମଣିଷମାନଙ୍କ ଉପରେ କରାଯାଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ନିଦ୍ରାସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଣୁସ୍ତରରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିଥାଏ ।

ଅବଶ୍ୟ ଶୟନର ଉପଯୋଗିତା ଏବଂ ଶୟନ ନିବୃତ୍ତିର ଫଳାଫଳକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କରିବାକୁ ହେଲେ ନିଦ୍ରାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତର ସହିତ ପରିଚିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବରେ ନିଦ୍ରାର ସୋପାନଗୁଡ଼ିକୁ ଏହିପରି ସୂଚିତ କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟକ୍ତି ପୂରାପୂରି ସଚେତନ ଥାଆନ୍ତି । ଏ ସମୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗକୁ ବିଟା ତରଙ୍ଗ କୁହାଯାଏ । ତାହାପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ ଶାନ୍ତ ଓ ନିରବ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ ନେବାର ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି । ଆଲୋକ କମାଇ ଶୋଇବା ପାଇଁ ବିଛଣାକୁ ଯାଆନ୍ତି । ଏ ସମୟର ମସ୍ତିଷ୍କ

ତରଙ୍ଗକୁ ଆଲ୍‌ଫା ତରଙ୍ଗ କୁହାଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଶୋଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଯେଉଁ ସୂଚନା ଦିଏ ତାହାକୁ 'ଥିଟା ତରଙ୍ଗ' କୁହାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଶୟନର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ । ଏହାକୁ ଆମେ ଛାଇନିଦ କହିଥାଉ । ଏହା ଜାଗରଣ ଓ ଶୟନର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା । ଏହାର ପ୍ରାୟ ଦଶମିନିଟ୍ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଦ୍ରାର ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ବାହ୍ୟଜଗତର ଉଦ୍ଦୀପକମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନ ପ୍ରବଣତା କମିଯାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ଗଭୀର ନିଦ୍ରାରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ସୂତ୍ରପାତ ହୁଏ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନ ହେଉଛି ତୃତୀୟ ସୋପାନ । ଏ ସମୟରେ ଧୀରଗତିରେ ତରଙ୍ଗ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହା ହେଉଛି 'ଡେଲ୍‌ଟା ତରଙ୍ଗ' । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନରେ ଧୀରଗତିର ତରଙ୍ଗର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ତୃତୀୟ ଓ ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନକୁ ଏକତ୍ର (ଧୀରଗତି ତରଙ୍ଗକୁ) ନିଦ୍ରା କୁହାଯାଏ । ଆମେ ଯାହାକୁ ଗଭୀର ନିଦ୍ରା କହିଥାଉ ତାହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଧୀରଗତି ତରଙ୍ଗର ନିଦ୍ରା ।

ପ୍ରାୟ ଅଶୀ ନବେ ମିନିଟ୍ ପରେ ଏକ ବିଚିତ୍ର ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହଠାତ୍ ବଦଳିଯାଏ, ଚକ୍ଷୁର ଡୋଳାଦୁଇଟି କ୍ଷିପ୍ରଗତିରେ ଏପଟ ସେପଟ ହୁଏ । ଏହାକୁ କ୍ଷିପ୍ର ଚକ୍ଷୁଗତି (Rapid Eye Movement ବା Rem) ପର୍ଯ୍ୟାୟ କୁହାଯାଏ । କେତେକାଂଶ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅବସ୍ଥା ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ତୁଳନୀୟ । କିନ୍ତୁ ଏ ସମୟରେ ମାଂସପେଶୀରେ ସକ୍ରିୟତା ନଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ କେତେକାଂଶରେ କ୍ରିୟାଶୀଳତା ଏବଂ ଅଙ୍ଗ ସବୁରେ କ୍ରିୟାହୀନତା ଥିବାରୁ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ବିରୋଧାଭାସର ନିଦ୍ରା (Paradoxical sleep) କୁହନ୍ତି ।

ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗଟି ହେଉଛି ଯେ କ୍ଷିପ୍ରଚକ୍ଷୁଗତି ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିଦରୁ ଉଠାଇଦେଲେ ସେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥିବାର ବିବୃତି ଦିଅନ୍ତି । ଶୟନ ଗବେଷଣାଗାରର ବହୁ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଏହା ପୂରାପୂରି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କରାଯାଇଛି ଯେ କ୍ଷିପ୍ରଚକ୍ଷୁର ପର୍ଯ୍ୟାୟ ହେଉଛି ସ୍ୱପ୍ନକାଳୀନ ଅବସ୍ଥା ।

ପୁଣି କୌତୂହଳର ବିଷୟ ହେଉଛି ଯେ ଶୟନ ଅବସ୍ଥାରେ ରେମ୍ (Rem) ପର୍ଯ୍ୟାୟର ପରିମାଣ କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧିପାଇବାକୁ ଲାଗେ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ଧରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶୟନ କାଳ ହେଉଛି ଛ'ଘଣ୍ଟା । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ଚାରୋଟି ନିଦ୍ରାଚକ୍ରର (Sleep cycles) ଅନୁଭବ ପାଇବେ । ପ୍ରଥମ ଚକ୍ରଟିର ପ୍ରଥମ, ଦ୍ୱିତୀୟ, ତୃତୀୟ, ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏ ଚକ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଥମ, ଦ୍ୱିତୀୟ, ତୃତୀୟ, ଚତୁର୍ଥ ଓ କ୍ଷିପ୍ରଚକ୍ଷୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ସ୍ଥାନ ପାଇବ । ପ୍ରତିଟି ନିଦ୍ରାଚକ୍ରର ଅବଧି ପ୍ରାୟ ଅଶୀ ନବେ ମିନିଟ୍ ରହିବ । ମାତ୍ର ପ୍ରଥମ ନିଦ୍ରାଚକ୍ରରେ ଯେଉଁ ପରିମାଣର କ୍ଷିପ୍ରଚକ୍ଷୁ ଗତି ରହିଥିବ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଚକ୍ରରେ ଏହାର ସମୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ଏବଂ ତୃତୀୟ

ଚକ୍ରର ଆହୁରି ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ଛ'ଘଣ୍ଟାର ଶୟନ କାଳରେ ଚତୁର୍ଥ ଚକ୍ରଟି ଶେଷ ଚକ୍ର ହୋଇଥିବାରୁ ଏ ଚକ୍ରର ପ୍ରାୟ ଅଧାଅଧି ସମୟ କ୍ଷିପ୍ର ଚକ୍ଷୁଗତର ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଚାଲୁରହିଥାଏ ।

ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ଏ ଚକ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ସମୟ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥାଏ । ସମ୍ଭବତଃ ଚତୁର୍ଥ ଚକ୍ର ନିଦ୍ରାର ଶେଷଭାଗରେ (ପ୍ରତ୍ୟୁଷରେ) ବ୍ୟକ୍ତି ବେଶୀ ସମୟ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥିବାରୁ ପହାଁନ୍ତା ସ୍ୱପ୍ନ ସତ ହୁଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରିଥାଆନ୍ତି । ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ନିଦ୍ରାର ଏକ ବିଶେଷ ଉପଯୋଗିତା ହେଉଛି କ୍ଷତିପୂରଣର ଉପାଦେୟତା । ଦିନର କର୍ମକ୍ଳାନ୍ତି ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଶୟନ ମାଧ୍ୟମରେ ସାତଆଠ ଘଣ୍ଟାର ବିଶ୍ରାମ ଲାଭ କରି ଶରୀର ତଥା ମସ୍ତିଷ୍କର କେତେକ କ୍ଷତିପୂରଣ କରିପାରିଥାଏ । ଶରୀରରେ ଉପୁଜୁଥିବା ଗୋଟିଏ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ଚାପ ହେଉଛି ଅମ୍ଳଚାପ (Oxidative stress) । ଶରୀରରେ କେତେକ ବିଷାକ୍ତ ଅଣୁ ଗଠିତ ହୁଅନ୍ତି । ଏପରିସବୁ ଅଣୁରେ ଗୋଟିଏ ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରିକ କମ୍ ଥିବାରୁ ଏସବୁ ଅସ୍ଥିର ଓ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ପ୍ରକୃତିର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଫଳରେ ଶରୀରର କୌଣସି କୌଣସି ସ୍ନାୟୁକୋଷରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ସ୍ନାୟୁକୋଷର କ୍ଷତି କରନ୍ତି । ଏପରି ବିଷାକ୍ତ ଅଣୁସବୁକୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରିଦେବା ପାଇଁ ଶରୀର ଏକ ପ୍ରକାରର ସହାୟକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ନିର୍ମାଣ କରେ । ଏହାକୁ ଏସ୍.ଓ.ଡି. (Superoxide Dismutase or S.O.D.) କୁହନ୍ତି । ପରୀକ୍ଷାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ହେଲେ ଏପରି ସହାୟକ ପଦାର୍ଥର ଗଠନରେ ବାଧା ଉପୁଜେ ।

ସେହିପରି ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସହାୟକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଏ.ଟି.ପି.ର (Adenosine Triphosphate ବା (ATP) ଗଠନ ମଧ୍ୟ ନିଦ୍ରାର ଅଭାବରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନିଦ୍ରା ଏକପ୍ରକାର ଶକ୍ତିବର୍ଦ୍ଧନକାରୀ ବ୍ୟାଟେରୀ ।

ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି, ନୂତନ ସ୍ନାୟୁଗଠନର ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଶୟନ ନିବୃତ୍ତି ଫଳରେ ନୂତନ ସ୍ନାୟକୋଷଗଠନ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମୂଷାମାନଙ୍କ ଉପରେ କରାଯାଇଥିବା ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଚାରିରାତିର ଶୟନ ନିବୃତ୍ତି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ନୂତନ ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଗଠନକୁ ପ୍ରାୟ ଅଧାଅଧି କମାଇ ଦେଇଥାଏ । ପୁଣି ଯେଉଁସବୁ ନୂତନ ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଗଠିତ ହୁଏ, ଏସବୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇନଥାଏ । ସ୍ଥୁଳତଃ ନିଦ୍ରା ଆମର ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଶରୀର ମାନଚିତ୍ର ଗଠନ, ଶରୀର ଅମ୍ଳଚାପର ହ୍ରାସକରଣ, ବ୍ୟୟିତ ଶକ୍ତିର ପୁନଃସଞ୍ଚୟନ ଏବଂ ନୂତନ ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଗଠନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥିବାରୁ ଶୟନ ନିବୃତ୍ତି ଏସବୁ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଶୟନ ନିବୃତ୍ତିର ଫଳାଫଳ ଅବାଂଛିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଏହାକୁ

ଏଡାଇଯିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇନଥାଏ । ନିଦ୍ରା ଜାଗରଣ ଚକ୍ରର ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ରହିଛି । ଏହାକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପରିଭାଷାରେ ଜୈବିକ ଛନ୍ଦ (Circardian Rhythm) କୁହାଯାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର କେତେକ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବାହ୍ୟଜଗତର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହ ସମ୍ବନ୍ଧିତ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ବାହାର ଜଗତର ଦିନରାତି ବା ଆଲୋକ ଅନ୍ଧାର ଶାରୀରିକ ଚାହିଦାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁସଞ୍ଚାରକ ରାତି ଓ ଦିନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନୁଯାୟୀ କ୍ଷରଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବାରୁ ନିଦ୍ରା ଓ ଜାଗରଣ ମଧ୍ୟ ସେହି ଅନୁସାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ଅନ୍ୟଭାଷାରେ କହିଲେ ବୁଝାଯିବ ଯେ ଶରୀର ଚାହିଦାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ । ନିଦ୍ରା ଓ ଜାଗରଣ ଏହିପରି ଏକ ଜୈବିକ ଛନ୍ଦର ପ୍ରତିଫଳନ । ଅବଶ୍ୟ କେତେକ ଜୈବିକ ଛନ୍ଦର ସମୟ ସୀମା ଅଧିକ ପ୍ରସାରିତ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ନାରୀମାନଙ୍କର ଋତୁସ୍ରାବ ମଧ୍ୟ ଜୈବିକ ଛନ୍ଦର ପ୍ରତିଫଳନ । ମାତ୍ର ଏହାର ସମୟ ସୀମା ଅଧିକ ।

ଚବିଶ ଘଣ୍ଟାର ଦିନ ରାତି ବା ଆଲୋକ ଅନ୍ଧାର ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରି ନିଦ୍ରାଜାଗରଣ ଚକ୍ର ଗତି କରିଥାଏ । ରାତି ବା ଅନ୍ଧାର ଅଧିକ ଘନୀଭୂତ ହେବା ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ମେଲାଟୋନିନ୍ ନାମକ ଗୋଟିଏ ସ୍ନାୟୁସଞ୍ଚାରକର କ୍ଷରଣ ବୃଦ୍ଧିକରେ। ଏହା ନିଦ୍ରିତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଟାଣିନିଏ । କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ଦିନରାତିର ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା ନିୟମରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ନିଦ୍ରା ଜାଗରଣ ଚକ୍ରଟି ଚବିଶଘଣ୍ଟାର ନିୟମ ପାଳନ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକୃତରେ ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଘଣ୍ଟାଟି ପଚିଶ ଘଣ୍ଟାର ରୁଟିନ୍ ପାଳନ କରୁଥାଏ । କୌଣସି ସମୟସୂଚକ ଘଡି ଦିଆନଯାଇ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଗୁମ୍ଫାରେ ରଖିବାର ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଏମାନଙ୍କର ନିଦ୍ରା ଜାଗରଣ ଚକ୍ରର ଅବଧି ହାରାହାରି ୨୫ଘଣ୍ଟା ସୂଚିତ ହେଉଛି । ଅବଶ୍ୟ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆମେ ବାହ୍ୟିକ ଅବସ୍ଥା ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା ଅନୁସାରେ ନିଜକୁ ସଜାଡି ନେଇଥାଉ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷାରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ସମୟସୂଚକ ଘଡିର ସୁବିଧା ଦିଆନଯାଇ କୋଠରି ମଧ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟପେୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଗଲା । କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ କ୍ରମାଗତ ଦଶଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଆଲୋକିତ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦଶଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଅନ୍ଧକାର ରଖାଗଲା । ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା ବେଶ୍ କିଛିଦିନ ଚାଲିବା ପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା ଯେ ଲୋକମାନେ କୋଡିଏ ଘଣ୍ଟାର ନିଦ୍ରା ଜାଗରଣ ଚକ୍ର ଅନୁସରଣ କରୁଛନ୍ତି । ସୁତରାଂ ସାଧାରଣଭାବେ ନିଦ୍ରା ଜାଗରଣ ଚକ୍ରଟି ବାହ୍ୟଜଗତର ଚବିଶଘଣ୍ଟିଆ ଆଲୋକ ଅନ୍ଧକାର ଅବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ପୂରାପୁରି ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ନୁହେଁ । ତଥାପି ଚବିଶ ଘଣ୍ଟିଆ ଛନ୍ଦରେ ନିଦ୍ରା-ଜାଗରଣ ଚକ୍ର ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଧୁନିକ ଶିଳ୍ପଜଗତର କେତେକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏପରି ନିଦ୍ରାଜାଗରଣ ଚକ୍ରରେ ବିଚ୍ୟୁତି

ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଦୀର୍ଘସମୟ ଧରି ବିମାନରେ ଯାତ୍ରା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଶୟନ ନିବୃତ୍ତିର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଭାରତରୁ ଆମେରିକା ଯାଉଥିବା ବିମାନଯାତ୍ରୀ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ପଶ୍ଚିମକୁ ଯାତ୍ରା କରୁଥିବା ସମୟରେ ଭିନ୍ନ ଏକ ସମୟ ମଣ୍ଡଳରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି । ଆଲୋକର ବଳୟରୁ ଅନ୍ଧକାରର ବଳୟକୁ ଯିବା କିମ୍ୱା ଅନ୍ଧକାରର ବଳୟରୁ ଆଲୋକର ବଳୟକୁ ଯିବା ଫଳରେ ନିଦ୍ରାର ବ୍ୟାଘାତ ଘଟିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏପରି ବିଚ୍ୟୁତିକୁ ଜେଟ୍ ଲ୍ୟାଗ (Jet lag) କୁହନ୍ତି । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ଜେଟ୍ ଲ୍ୟାଗ୍‌ର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ଶୟନ ନିବୃତ୍ତିଜନିତ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଏଡାଇବାକୁ ବେଶ୍ କିଛିଦିନ ଲାଗିଥାଏ ।

ସେହିପରି କଳକାରଖାନାରେ ସିଫ୍‌ଟ ଅନୁସାରେ ରାତିସାରା କାମ କରି ଦିନରେ ଶୋଇଥିବା ଶ୍ରମିକମାନେ ମଧ୍ୟ କେତେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ଲାଗି ସାରାରାତି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସିବାକୁ ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହରୁ ଅଧିକ ଦିନ ଲାଗିଥାଏ । ରାତିସାରା ଟ୍ରକ୍ ଚଳାଉଥିବା ଟ୍ରକଚାଳକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ପୂରାପୂରି ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ନୁହେଁ । ତଥାପି ଚବିଶ ଘଣ୍ଟିଆ ଛନ୍ଦରେ ନିଦ୍ରା-ଜାଗରଣ ଚକ୍ର ନିୟନ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଶୟନ-ନିବୃତ୍ତିର ଫଳାଫଳ ଜାଣିବାପାଇଁ ଦୁଇଟି ପନ୍ଥା ଅନୁସରଣ କରାଯାଇଛି । ରେକର୍ଡ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ନିଦ୍ରା ବର୍ଜନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରାଯାଇ କେତେକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି ।

୧୯୬୫ ମସିହାରେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ରାଣ୍ଡି ଗାର୍ଡନର ନାମକ ଜଣେ ଯୁବକ ତାଙ୍କର ଦୁଇଜଣ ସହପାଠୀଙ୍କୁ ନେଇ ପୂର୍ବରୁ ୨୬୦ ଘଣ୍ଟାର ଶୟନ ନିବୃତ୍ତି ରେକର୍ଡ ଭଙ୍ଗ କରି ନୂତନ ରେକର୍ଡ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାର ସଂକଳ୍ପ ନେଲେ । ସେ ୨୬୪ ଘଣ୍ଟା ୧୨ ମିନିଟ୍ ଅନିଦ୍ରା ରହି ଗିନିସ୍ ବୁକ୍‌ର ନୂତନ ରେକର୍ଡ ସୃଷ୍ଟି କଲେ । ଏହା ୧୧ ଦିନରୁ ଅଧିକ ସମୟର ଶୟନ ନିବୃତ୍ତି । ଗୋଟିଏ ସାମ୍ୱାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ତାଙ୍କ ସଫଳତାର ମୂଳସୂତ୍ରଟି କ'ଣ ଥିଲା ବୋଲି ପଚରାଯିବାରୁ ସେ କହିଲେ – 'ମନର ସଂକଳ୍ପ ଫଳରେ ମୁଁ ଏହା କରିପାରିଛି ।' ଏଗାରଦିନ ପରେ ସେ ଶୋଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପରେ ସେ ପ୍ରଥମ ରାତିରେ ୧୪ ଘଣ୍ଟା, ଦ୍ୱିତୀୟ ରାତିରେ ୧୦ ଘଣ୍ଟା ଏବଂ ତୃତୀୟ ରାତିରେ ୯ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇଲେ । କ୍ରମଶଃ ସେ ତାଙ୍କର ପୂର୍ବ ଅଭ୍ୟାସକୁ (୮ଘଣ୍ଟା) ଫେରିଆସିପାରିଥିଲେ ।

୧୯୭୭ ମସିହାରେ ମରିନ୍ ୱେଷ୍ଟନ୍ ନାମକ ଜଣେ ମଣିଷ ଅଧିକ ସମୟର ଶୟନ ନିବୃତ୍ତିର ରେକର୍ଡ ଦାବି କଲେ । ସେ ଗୋଟିଏ ଦୋଳାୟିତ ଚେୟାରରେ ବସି ଶୟନ ନିବୃତ୍ତିର ସଂକଳ୍ପ ନେଲେ । ସେ ମଧ୍ୟ ସଫଳ ହେଲେ । ସେ ୪୪୯ ଘଣ୍ଟାର (୧୮ ଦିନ ୧୭ଘଣ୍ଟା) ଶୟନ ନିବୃତ୍ତି ଦର୍ଶାଇ ଥିଲେ ।

ଏ ଦୁଇଟି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା ଯେ ଶୟନ ନିବୃତ୍ତିର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସଂଗେ ସଂଗେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମାନସିକ ଦକ୍ଷତା, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ଏବଂ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାର ହ୍ରାସ ପାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଶୟନ ନିବୃତ୍ତିର କିଛିଦିନ ପରେ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷତି ପୂରଣ ହୋଇଯାଉଛି ।

ଶୟନ ନିବୃତ୍ତିର ଫଳାଫଳ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଦ୍ୱିତୀୟ ମାର୍ଗଟି ହେଉଛି ବିଧିବଦ୍ଧ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଗବେଷଣା । ଏବେ ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଶୟନ ଗବେଷଣାଗାର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇ ନିଦ୍ରା ସମ୍ପର୍କରେ ବିଜ୍ଞାନଭିତ୍ତିକ ଗବେଷଣା କରାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଷ୍ଟାନ୍‌ଫୋର୍ଡ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଉଇଲିୟମ ଡେମେଣ୍ଟ୍ ଏ ଦିଗରେ ଜଣେ ଅଗ୍ରଣୀ ଗବେଷକ । ବିଭିନ୍ନ ପରିମାଣର ଶୟନ ନିବୃତ୍ତିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି ସେ ସେଗୁଡ଼ିକର ପରିଣତି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ଡେମେଣ୍ଟ୍ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ ଶୟନ ନିବୃତ୍ତି ଫଳରେ ବହୁତ କୁପରିଣତି ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ଏପରିକି ଶୟନ ନିବୃତ୍ତିର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ଏହାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିବା ଲୋକ ପାଗଳ ପରି ପ୍ରଳାପ କରୁଛି । ହାଲୁସିନେସନ୍ ବା ଭ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣର ଶିକାର ହେଉଛି । କୌଣସି ସତ୍ତା ନଥାଇ ମଧ୍ୟ କିଛି ଦେଖିବା କିମ୍ବା କିଛି ଶୁଣିବାର ବର୍ଣ୍ଣନା ହେଉଛି ।

ମାତ୍ର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପ୍ରଫେସର ଡେମେଣ୍ଟ୍ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଜାଣିଲେ ଯେ ପ୍ରକୃତ କୁପରିଣତି ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଉଥିବା କୁପରିଣତିଠାରୁ ବେଶ୍ କମ୍ । "ନ ଶୋଇବା ଫଳରେ ଏପରିସବୁ ଅସୁବିଧା ହୁଏ" - ଏପରି ଲୋକବିଶ୍ୱାସରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଅନେକ ସମୟରେ ଲୋକମାନେ କୁପରିଣତିର ଅଭିଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି । ଅଧିକ ସତର୍କତାର ସହିତ ଗବେଷଣା କଲା ପରେ ଡେମେଣ୍ଟ୍ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ରଖିଲେ ଯେ ଶୟନ-ନିବୃତ୍ତି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କୁପରିଣତି ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଖାଦ୍ୟ-ନିବୃତ୍ତି ପରି ଏତେ ବେଶୀ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ ।

ଅବଶ୍ୟ ଶୟନ-ନିବୃତ୍ତିର ଫଳାଫଳ ବହୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କ୍ଷତିକାରକ । ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଉପରେ କରାଯାଉଥିବା ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାକୁ ଭିତ୍ତି କରି ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଛି । ଏହା ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଯେ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ସ୍ମରଣ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଚିନ୍ତନ କୁଶଳତା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ବିଶେଷତଃ ମସ୍ତିଷ୍କର ଧୀରଗତି ତରଙ୍ଗ ବିଜଡିତ ନିଦ୍ରାର (Slow wave sleep) ବା ଗଭୀର ନିଦ୍ରା) ଅଭାବ ପୂର୍ବ ଆଲୋକିତ ଶୟନ ଲବ୍ଧ ସୁଫଳସବୁକୁ କମାଇଥାଏ ।

ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ସୁନିଦ୍ରା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ କିଛି ପରିମାଣରେ ଶୟନ ନିବୃତ୍ତି ଅଭ୍ୟାସ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏପରି ଆବଶ୍ୟକ ଶୟନ ନିବୃତ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶୟନ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରେ । ବିଶେଷକରି ପୂର୍ବ

ସୂଚିତ ଗଭୀର ନିଦ୍ରା ବା ଧୀରତରଙ୍ଗର ନିଦ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ଷିପ୍ରଚକ୍ଷୁଗତି ସ୍ତରୀୟ ନିଦ୍ରାର ପରିମାଣ କମ୍ କିମ୍ବା ବେଶୀ ହେବାରେ ବିଶେଷ କ୍ଷତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଧୀରତରଙ୍ଗର ନିଦ୍ରାର (ପୂର୍ବ ଆଲୋଚିତ ନିଦ୍ରାର ତୃତୀୟ ଓ ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନ) ପରିମାଣ ପରିମିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସାମାନ୍ୟ ଅଳ୍ପ, ଧରାଯାଉ ପ୍ରାୟ ଛ'ଘଣ୍ଟା ସମୟର ନିଦ୍ରାନୁଭବରେ ନିଜକୁ ଯେପରି ସୁସ୍ଥ ରଖିପାରିବ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ (ଧରାଯାଉ ୮ ଘଣ୍ଟା) ପରିମାଣର ନିଦ୍ରାନୁଭବରେ ମଧ୍ୟ ନିଜକୁ ସେପରି ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଯେଉଁମାନେ ଧ୍ୟାନ କିମ୍ବା ନିରବ ଉପବେଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର କ୍ଷିପ୍ର ଚକ୍ଷୁଗତି (ରେମ- କାଳୀନ ବା ସ୍ୱପ୍ନକାଳୀନ) ନିଦ୍ରାର ପରିମାଣ କମିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଧୀରତରଙ୍ଗର ନିଦ୍ରାର ପରିମାଣ ପରିମିତ ରହିଥାଏ । ଶୟନ ନିବୃତ୍ତିର ପରିଣତିର ସମୀକ୍ଷା କରିବା ସମୟରେ ରେମ୍ ନିଦ୍ରା ଏବଂ ଧୀରତରଙ୍ଗର ନିଦ୍ରାକୁ ସମାନ କରିଦେବା ଉଚିତ ହେବ ନାହିଁ ।

•••

ଜୀବନ ଓ ଜୀବିକାର ସମନ୍ୱୟ

ଜୀବିକା କେବଳ ଜୀବନର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେତ ନୁହେଁ । ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଜୀବନର ସମୃଦ୍ଧିକରଣ ଜୀବିକାର ଅନ୍ୟତମ ଆଭିମୁଖ୍ୟ । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଜୀବିକା ମାତ୍ରାଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରି ଜୀବନର ଆନନ୍ଦମୟ ମୁହୂର୍ତ୍ତଗୁଡିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଅବାଞ୍ଛିତ ଅବସ୍ଥା । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ କର୍ମଜୀବୀର ବଳୟ ମଧ୍ୟରେ ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସଂଘଟିତ ହୋଇଛି । ଅଧିକରୁ ଅଧିକସଂଖ୍ୟକ ମହିଳା କର୍ମଜଗତରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଛନ୍ତି । ଏକବିଂଶ ଶତକର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣର ଜଣାଯାଏ ଯେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ, କାନାଡା ଓ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା ପରି ଉନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ୬୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ମହିଳା କର୍ମଜୀବୀର ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ଯୁକ୍ତରାଜ୍ୟ ଓ ନିଉଜିଲାଣ୍ଡ ପରି ଦେଶରେ ୫୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ଏବଂ ଇସ୍ରାଏଲରେ ୪୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ମହିଳା କର୍ମସଂସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଭାରତ ପରି ବିକାଶମୁଖୀ ଦେଶରେ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଦ୍ରୁତଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି ।

କର୍ମଜୀବୀମାନଙ୍କ ବଳୟରେ ନାରୀ ପୁରୁଷଙ୍କ ଅନୁପାତରେ ଏପରି ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ କଥା । କେବଳ ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ଓ କର୍ମଜୀବନର ସମନ୍ୱୟ ନୁହେଁ, ସାମଗ୍ରିକ ଜୀବନ ଓ କର୍ମଜୀବନର ସମନ୍ୱୟ ଏ ଦଶକରେ ଏକ ବିଶେଷ ଚର୍ଚ୍ଚାର ସାମଗ୍ରୀ ହୋଇଛି । ବୈଷୟିକ ପ୍ରଗତି ଫଳରେ ସେଲ୍‌ଫୋନ ଓ ଇମେଲ୍‌ର ବହୁଳ ପ୍ରସାର ଘଟିଛି । ପାରିବାରିକ ଜୀବନର ବାହାରେ ଲୋକମାନେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଭୂମିକା ଆବୋରି ନେଇଛନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ସଂଗଠନର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା, ଧାର୍ମିକ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କାମ କରିବା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟ

କେତେକ ଭୂମିକା ଆଦରିନେବା ଫଳରେ କର୍ମସଂସ୍ଥା-ପ୍ରଦତ୍ତ ଭୂମିକା ଏବଂ ଏବୁ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ସଂଗତି ରକ୍ଷା କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପଡ଼ିଛି ।

ଜୀବନ ଓ ଜୀବିକାର ସମନ୍ୱୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଯେଉଁସବୁ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି, ସେସବୁର ସୂଚନା ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ପାରମ୍ପରିକ ମତବାଦ ସହିତ ପରିଚିତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ପୂର୍ବପ୍ରଚଳିତ ଭାବଧାରା :

ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ଓ କର୍ମସଂସ୍ଥାର ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ଗଢ଼ିଉଠିଥିବା ସମ୍ପର୍କ ତିକ୍ତ କି ମଧୁର ହେବ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଚିନ୍ତାଧାରା ରହିଥିଲା । ପ୍ରଥମ ବିଚାରଟିକୁ ପ୍ରଭାବ-ପ୍ରବାହ କୁହାଯାଇପାରେ । ଏପରି ବିଚାର ଅନୁଯାୟୀ ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମିଜାଜ, ମନୋଭାବ, କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତା ଓ ବ୍ୟବହାର ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ପ୍ରବାହିତ ହେବ । ଦୁଇ କ୍ଷେତ୍ରର ଅନୁଭବ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପୃକ୍ତି ରହିବ । କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରର ପ୍ରୀତିପଦ ଅନୁଭବ ପାରିବାରିକ ଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ । ସେହିପରି ପରିବାରଲବ୍ଧ ସୁନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି ପାରିବାରିକ ସୀମା ଅତିକ୍ରମ କରି କର୍ମସଂସ୍ଥାରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେବ । ଅବଶ୍ୟ ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରର ନକାରାତ୍ମକ ଅନୁଭବ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ କୁପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।

କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟ ସବୁ ଭୂମିକାର ସମ୍ପର୍କକୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଯେଉଁ ନୀତିଟିର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ, ତାହାକୁ ଅଭାବ ପୂରଣ ତତ୍ତ୍ୱ କୁହାଯାଇପାରେ । ଏହି ତତ୍ତ୍ୱ ଅନୁଯାୟୀ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ଅଭାବବୋଧର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ, ତାହା ସେ ଅନ୍ୟ ଭୂମିକା ମାଧ୍ୟମରେ ପରିପୂରଣ କରେ । ଠିକ୍ ସେହିପରି କର୍ମଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟସବୁ ଭୂମିକାରେ ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବା ଅଭାବବୋଧ ସେ କର୍ମ ମାଧ୍ୟମରେ ପରିପୂରଣ କରେ । ମୋଟ ଉପରେ ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରର ନୈରାଶ୍ୟ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟତ୍ର ନିଷ୍ଠାପର ଭାବରେ କର୍ମତତ୍ପର ରହେ ।

ତୃତୀୟ ବିଚାରଧାରାଟି ହେଉଛି, ବିଭାଜନପନ୍ଥା । ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ ବିଚାର କରିବ ସେ ଯେ କର୍ମସଂସ୍ଥା ଗୋଟିଏ ପୃଥକ କ୍ଷେତ୍ର, ପରିବାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ର । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ର ହୋଇପାରେ । ସୁତରାଂ ଏସବୁ ମଧ୍ୟରେ ବିଶେଷ ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ସଫଳକାମୀ ଭୂମିକାର ଅଧିକାରୀ ହେବାସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ସଫଳକାମୀ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଫଳ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ବିଫଳତା ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରର ସଫଳତା ବିଫଳତା ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ନୁହେଁ ।

ବହୁ ପ୍ରଚଳିତ ଚିନ୍ତାଧାରା ମଧ୍ୟରେ ଚତୁର୍ଥ ବିଚାରଟି ହେଉଛି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ଚିତ୍ର । ଏ ବିଚାର ଅନୁଯାୟୀ ମନୁଷ୍ୟର ଶକ୍ତି ଓ ସମ୍ବଳ ସୀମିତ । ସୁତରାଂ ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଓ ସମ୍ବଳର ଉପଯୋଗ ଘଟିଲେ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ସ୍ୱଳ୍ପତା ଅନୁଭୂତ ହେବା

ସ୍ୱାଭାବିକ । ବିଭିନ୍ନ ଭୂମିକାର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ମଧ୍ୟରେ ବିରୋଧ ରହିବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ । ସୁତରାଂ ଏକାଧିକ ଭୂମିକାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଫଳତାର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ।

ଅବଶ୍ୟ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଅନୁଭବର ଦିଗ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ହୋଇପାରେ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟସଂସ୍ଥାର ଭୂମିକା ସେମାନଙ୍କ ପାରିବାରିକ ଓ ଜୀବନର ଅନ୍ୟ ସବୁ ଭୂମିକାକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରୁଛି ବୋଲି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଆଉ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପରିବାର ଓ ସାମାଜିକ ଭୂମିକାସବୁ କାର୍ଯ୍ୟସଂସ୍ଥାର ଭୂମିକାକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରୁଥିବାର ଅନୁଭବ ପାଆନ୍ତି ।

ଏସବୁ ପ୍ରଚଳିତ ବିଚାରଧାରାରେ ପୃଷ୍ଠଭୂମି ଉପରେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ନୂତନ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ ଜୀବନ ଓ ଜୀବିକାର ସମନ୍ୱୟ ବିଚାରକୁ ନୂଆ ମୋଡ ଦେଇଛି ।

ଉଦ୍‌ବର୍ତ୍ତିତ ବିଚାରଧାରା :

ଅତୀତର ପ୍ରଚଳିତ ବିଚାରଧାରା ମୁଖ୍ୟତଃ ଏକାଧିକ ଭୂମିକାର ଜଟିଳତା ଉପରେ ଆଧାରିତ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି - ଏକାଧିକ ଭୂମିକା ବା ବହୁ ଭୂମିକା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ଉତ୍ସ କି ? ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏକାଧିକ ଭୂମିକା ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବହୁ ସମ୍ବଳର ସମ୍ପଦ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନର ସମୃଦ୍ଧିକରଣରେ ସହାୟକ ନୁହେଁ କି ?

ଏକାଧିକ ଭୂମିକାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ (Enrichment) ସମ୍ଭାବନାକୁ ଏଡାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଏବେ ସମାଜ ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଭୂମିକା ବିବିଧତାର ଉତ୍କର୍ଷ ପ୍ରତିପାଦନ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଏକାଧିକ ଭୂମିକାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ସମାଜ ସେବାରେ ନିୟୋଜିତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ସାମାଜିକ ଭୂମିକା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଯେଉଁସବୁ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଗଠନ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ହୁଏତ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଆୟୋଜନରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୂମିକାରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଅତୃପ୍ତି ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରର ବଳକା ତୃପ୍ତିଦ୍ୱାରା ପରିପୂରିତ ହୋଇପାରେ । ଏକାଧିକ ଭୂମିକା ଆମ ମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଏକାଧିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅନାବିଷ୍କୃତ ଦିଗସବୁର ଉପଲବ୍ଧି ହାସଲ କରେ ।

ବିବିଧ ଭୂମିକାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚତର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପରିଚୟ ମିଳିଛି । ଏକାଧିକ ଭୂମିକାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପରିଚାଳନା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ ମଧ୍ୟ କମ୍ ରହିଥାଏ ।

ଭୂମିକାର ବିବିଧତା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶର ସହାୟକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅବାଞ୍ଛିତ ପରିଣତିକୁ (ଯଥା- ମାନସିକ ଚାପ) ପ୍ରତିହତ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି କଥା ମନେ ରଖିବାକୁ

ହେବ । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି, ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଗୋଟିଏ ଆକାରର ଜାମା ସବୁ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ । ଏହା କହିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ବିଭିନ୍ନ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାର ଶୈଳୀ ଏକ ଓ ଅଭିନ୍ନ ନୁହେଁ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଚାର କରନ୍ତି ଯେ ସମ୍ବଳସବୁ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗସୂତ୍ର ରହିଛି । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ପରିବାରର ବିଭିନ୍ନ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରକାଶ କରାଯାଉଥିବା ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାର ଗୁଣ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ କାମରେ ଲାଗିବ । ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ଗୁଣ ପରିବାରରୁ ଶିଖିଛି । ମାତ୍ର ଏହା କର୍ମସଂସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଫଳପ୍ରଦ । ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତିଟି ହୁଏତ ଅନୁଭବ କରିପାରେ ଯେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ଶିକ୍ଷା କରିଥିବେ ଯୋଜନାର ଦକ୍ଷତା ପରିବାରରେ କାମ ଦେବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି କର୍ମସଂସ୍ଥାର ମାନସିକ ସମ୍ବଳ ଓ ପରିବାରର ମାନସିକ ସମ୍ବଳ ମଧ୍ୟରେ ସମତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରି ସେ ଦୁଇଟିକୁ ସଂଯୋଜିତ କଲେ ଅଧିକ ଲାଭବାନ ହେବ ।

ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନୁଭବ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ହୋଇପାରେ । ତାଙ୍କର ଧାରଣା ହୋଇପାରେ ଯେ ପରିବାର ହେଉଛି ପରିବାର ଏବଂ କର୍ମସଂସ୍ଥା ହେଉଛି କର୍ମସଂସ୍ଥା । ଦୁଇ କ୍ଷେତ୍ରର ପରିଚାଳନା ଭିନ୍ନ ନୀତି ଉପରେ ଆଧାରିତ । ସୁତରାଂ ସେ ପରିବାରର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ପୃଥକ୍ ସମ୍ବଳର ବିନିଯୋଗ କରିବା ସ୍ଥଳେ କର୍ମସଂସ୍ଥାର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଅଲଗା ସମ୍ବଳର ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରନ୍ତି । ଅଲଗା ଅଲଗା ରଖିବାର ନୀତି ତାଙ୍କପାଇଁ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇପାରେ ।

ଭୂମିକାସବୁର ସୀମାରେଖାକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ପରିଚାଳନା କରିବାର ଆଉ ଗୋଟିଏ ବିଶିଷ୍ଟ କୌଶଳ ହେଉଛି ଆତ୍ମପରିଚିତିର ପରିଚାଳନା । ବ୍ୟକ୍ତି ଏକାଧିକ ଭୂମିକାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ନିଜେ ସ୍ଥିର କରିବା ଉଚିତ ଯେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ହେଉଛି ତା'ର ପ୍ରାଣକେନ୍ଦ୍ର । ମୂଳ ଆତ୍ମପରିଚିତିଟି (Core Identity) ସ୍ଥିର ରହିଥିଲେ ଭୂମିକା ବିବିଧତା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରିବ ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ଦୀର୍ଘ ସମୟର ବ୍ୟବଧାନ ପରେ ମୁଖ୍ୟ ଆତ୍ମପରିଚିତି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିପାରେ । ମାତ୍ର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କେଉଁଟି ମୁଖ୍ୟ ଆତ୍ମପରିଚିତି ଓ କେଉଁସବୁ ଭୂମିକା ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ଆତ୍ମପରିଚିତିର ସୂଚକ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଚେତନ ରହିବେ ।

ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ଭୂମିକା ବିବିଧତା ଏକ ନିଶ୍ଚିତ ଅବସ୍ଥା । ଏଥିରୁ ଦୂରକୁ ପଳାଇବାର ଦ୍ୱାର ପ୍ରାୟ ବନ୍ଦ । ସୁତରାଂ ଆମକୁ ଏକାଧିକ ଭୂମିକାର ଅନୁବର୍ତ୍ତୀ ହେବାକୁ ପଡିବ ଏବଂ ଭୂମିକାସବୁର ସୀମାକୁ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ସହିତ ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ ହେବ । ନିଜର ଉପଲବ୍ଧିକୁ ଭିତ୍ତି କରି ସମନ୍ୱୟର ଶୈଳୀ ଗଠନ କରିବାକୁ ହେବ । ନିଜର ମୁଖ୍ୟ ଆତ୍ମପରିଚିତି ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ରହି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ସହିତ ଏକାଠି କରିବା (ଯୋଡିବା) ଏବଂ ପୃଥକ କରିବାର କଳାକୁ ଆୟତ୍ତ କରିପାରିଲେ ଜୀବନ-ଜୀବିକାର ସମନ୍ୱୟ ସଫଳ ରୂପରେଖ ନେବ ।



ଅତ୍ୟନ୍ଦ୍ରିୟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ

ଅତ୍ୟନ୍ଦ୍ରିୟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ (PARA PSYCHOLOGY) ପରିଭାଷାଟି ଯେତିକି ଶ୍ରୁତି-ଆକର୍ଷକ, ସେତିକି ପରିମାଣରେ ରହସ୍ୟାବୃତ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ଯେ , ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ବ୍ୟବହାର ଓ ଅନୁଭବର ବିଜ୍ଞାନ-ସମ୍ମତ ଅନୁଶୀଳନ । ମାତ୍ର ପାରାସାଇକୋଲୋଜି ବା ଅତ୍ୟନ୍ଦ୍ରିୟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଧାରଣରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଉନଥିବା ବ୍ୟବହାରସବୁର ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଏ । ଏସବୁ ବ୍ୟବହାର ସାଧାରଣତଃ ସ୍ଥାନକାଳର ନିୟମ ଅନୁବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇନଥାଏ । ଅତ୍ୟନ୍ଦ୍ରିୟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱର ଆଲୋଚନା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ - ଏହା କେତେ ପରିମାଣରେ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ? ଏହାର ସିଧାସଳଖ ଉତ୍ତର ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏହା ଏପରି ଗୋଟିଏ ଇଲାକା, ଯେଉଁଠାରେ କଳା, ବିଜ୍ଞାନ ଓ ଲୋକବିଶ୍ୱାସର ସହାବସ୍ଥାନ ସମ୍ଭବ ହୋଇଛି । ତେବେ ଏ କଥା ସତଯେ, ଅତ୍ୟନ୍ଦ୍ରିୟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱର ସମୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ପରିସର ସମ୍ପର୍କରେ କିଛିଟା ପରିଚିତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ଅତ୍ୟନ୍ଦ୍ରିୟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱର (Para Psychology) ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ବିଭାଗ ରହିଛି । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ଅତ୍ୟନ୍ଦ୍ରିୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ (Extra-sensory perception) । ଆମର ପରିଚିତ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟର (ଚକ୍ଷୁ, କର୍ଣ୍ଣ, ନାସା, ଚର୍ମ ଓ ଜିହ୍ୱା) ସମ୍ପୃକ୍ତି ନଥାଇ କୌଣସି ଅନୁଭବ ଲାଭ କରିବାର ଅବସ୍ଥାକୁ ଅତ୍ୟନ୍ଦ୍ରିୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ କୁହନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ବିଭାଗଟି ହେଉଛି ମନୋଚଳନ (Psycho Kinesis) । ଆମର କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟର (ହାତ, ଗୋଡ କିମ୍ବା ମାଂସପେଶୀ) ସମ୍ପୃକ୍ତି ନ ଥାଇ କୌଣସି ବସ୍ତୁରେ ଗତିଶୀଳତା କିମ୍ବା କ୍ରିୟାଶୀଳତା ଉପୁଜାଇବାର ଅବସ୍ଥାକୁ ମନୋଚଳନ କୁହାଯାଏ ।

ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣର ଅନ୍ୟ ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ପରିଭାଷା ରହିଛି । ଲୋକେ ଏହାକୁ ଟେଲିପାଥି (Telepathy) ହିସାବରେ ବେଶୀ ଜାଣନ୍ତି । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗତ ଯୋଗାଯୋଗ ନ ଥାଇ ଦୁଇ ବା ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭାବନାର ଯେଉଁ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ଘଟେ, ତାହାକୁ ଟେଲିପାଥି କହନ୍ତି । ବହୁ ଦୂରରେ ଥିବା ଜଣେ ଆତ୍ମୀୟଙ୍କ ଅସୁସ୍ଥତା ସମୟରେ କିଛି ଖବର ନ ପାଇ ମଧ୍ୟ ଆଉ ଜଣକୁ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଲାଗିବା ଏ ଧରଣର ଟେଲିପାଥି । ଟେଲିପାଥିର ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ ଅଜ୍ଞାତ ବସ୍ତୁର ଠାବକରିବା କିମ୍ବା ଚୋର ଡକାଏତକୁ ଠାବକରିବାର କୌଶଳ (Clairovoyance) ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏହା ଶୁଣାଯାଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ସେହି ପ୍ରକାର ସମ୍ପର୍କ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଟେଲିପାଥି ଯୋଗାଯୋଗର କଥା ଶୁଣାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ଲୋକ, ଦୁଇ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁ କିମ୍ବା ପତିପତ୍ନୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏ ଧରଣର ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ଯୋଗାଯୋଗର ଉଦାହରଣ ରହିଛି । ବଂଶଗତ ସମ୍ପର୍କ ଅପେକ୍ଷା ଭାବଗତ ସମ୍ପର୍କ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଜଣେ ଗବେଷକ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ ଫିଲାଡେଲ୍‌ଫିଆରେ ରହୁଥିବା ଜଣେ ଭଦ୍ରମହିଳା ଠିକ୍ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସବ-ବେଦନା ଅନୁଭବ କରିବା ବେଳେ ଇଟାଲୀରେ ରହୁଥିବା ତାଙ୍କର ଯମଜ ଭଗିନୀ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କଲେ । ଇଟାଲୀରେ ରହୁଥିବା ଏହି ଭଗିନୀ ଫିଲାଡେଲଫିଆର ଭଉଣୀ ସନ୍ତାନ ସମ୍ଭବା ଥିବାକଥା ଜାଣିଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ତାରିଖ ଜାଣିନଥିଲେ । ସେହିପରି ଦୂରରେ ରହୁଥିବା ପିତାମାତା ଓ ସନ୍ତାନସନ୍ତତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭାବନାର ଯୋଗାଯୋଗର ଉଦାହରଣ ଦେଖାଯାଏ । ଟେଲିପାଥି ଚିଠି କିମ୍ବା ବାର୍ତ୍ତାବାହକର ସମ୍ପୃକ୍ତି ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ପିତାମାତା ପିଲାମାନଙ୍କର ସୁଖଦୁଃଖ ସମୟରେ ଭଲମନ୍ଦର ଅନୁଭବ ପାଆନ୍ତି । ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ପିତାମାତାଙ୍କର ହର୍ଷବିଷାଦ ସମୟରେ ଆନନ୍ଦ ନିରାନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି ଲାଭ କରନ୍ତି ।

ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣର (Extra sensory) ଜ୍ଞାନଭିତ୍ତିକ ଗବେଷଣା ବହୁବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଲଣ୍ଡନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା । ଜେ.ବି. ରାଇନ୍ ନାମକ ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଏ ଦିଗରେ ବିଧିବଦ୍ଧ ଗବେଷଣା ଆରମ୍ଭ କଲେ । ପ୍ରଫେସର ରାଇନ୍‌ଙ୍କର ଧାରଣା ଥିଲା ଯେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଅସାମାନ୍ୟ ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ ସେ ଗୋଟିଏ ସରଳ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରୁଥିଲେ । ପଚିଶଟି ବର୍ଗାକୃତି ଛୋଟ ଛୋଟ କାଗଜରେ ପଚିଶଟି ଜ୍ୟାମିତିକ ଚିତ୍ର ରହିଥିଲା । ସମାନ ସଂଖ୍ୟକ ବର୍ଗକ୍ଷେତ୍ର, ବୃତ୍ତ, ଆୟତକ୍ଷେତ୍ର, ଯୁକ୍ତ ଚିହ୍ନ ଓ ବୃତ୍ତର ଚିତ୍ର ରହିଥିଲା । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କାଗଜ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଲଫାପା ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିଲା । ଫଳତଃ ଲଫାଫା ମଧ୍ୟରେ କ'ଣ ରହିଛି, ତାହା ବାହାରକୁ ଦିଶିବା ସମ୍ଭବ ନ ଥିଲା । ପ୍ରଫେସର ରାଇନ୍ ଏ ପଚିଶଟି ଲଫାଫାକୁ ଫେଣ୍ଟି ଦେଉଥିଲେ ଏବଂ ଗବେଷଣାଗାରରେ ପରୀକ୍ଷା କରୁଥିଲେ ।

ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ରାଇନ୍ ପାଞ୍ଚୋଟି ଜ୍ୟାମିତିକ ଚିତ୍ରକୁ ବ୍ଲାକବୋର୍ଡରେ ଅଙ୍କନ କରନ୍ତି ଏବଂ ପରୀକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଦେଖିବାପାଇଁ ଇଂଗିତ ଦିଅନ୍ତି । ତା'ପରେ ସେ ପଚିଶଟି ଲଫାଫାକୁ ଥାକ କରି ରଖନ୍ତି । ପରୀକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଲଫାଫା ଉଠାଇବାକୁ କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଏହା ମଧ୍ୟରେ କି ଚିତ୍ର ରହିଛି, ତାହା ପଚରାଯାଏ । କହିସାରିବା ପରେ ଲଫାଫା ମଧ୍ୟରୁ ଚିତ୍ରଟି ବାହାର କରି ଦେଖାଯାଏ । ଫଳରେ ପରୀକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜର ଠିକ୍ ଭୁଲ ଜାଣିପାରନ୍ତି ।

ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ଯେ କେବଳ ଅନୁମାନ କରି ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଉତ୍ତର ଦେଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକାଂଶରେ ସଫଳତା ମିଳିବ । ମାତ୍ର ରାଇନ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ ଅଳ୍ପକେତେକ ପରୀକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସଫଳତାର ସ୍ତର ଆକସ୍ମିକ ଉତ୍ତର ସ୍ତରଠାରୁ ଖୁବ୍ ବେଶୀ। ବିଶେଷତଃ ଲିଂଜମେୟାର୍ ନାମକ ଜଣେ ଛାତ୍ର ପ୍ରାୟ ୯୦ ପ୍ରତିଶତ ଉତ୍ତର ଠିକ୍ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ଛାତ୍ରଙ୍କର ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନନ୍ୟ ବୋଲି ରାଇନ୍ ସ୍ୱୀକାର କଲେ ।

ରାଇନ୍‌ଙ୍କ ପରୀକ୍ଷାର ଫଳାଫଳ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ପରେ ସମାଲୋଚକମାନେ ଭିନ୍ନ ଏକ ଯୁକ୍ତି ଉପସ୍ଥାପନ କଲେ । ସେମାନେ କହିଲେ ଯେ ସ୍ଥୁଳ ଭାବରେ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ଚିତ୍ରର ଆଲୋକ ତରଙ୍ଗ ଚକ୍ଷୁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଛି । ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଥିବା ପରୀକ୍ଷାର୍ଥୀ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭବ ମାଧ୍ୟମରେ ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଦେଉଛନ୍ତି ।

ସମାଲୋଚନାର ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତର ଦେବାକୁ ଯାଇ ରାଇନ୍ ତାଙ୍କ ସଂପରୀକ୍ଷଣକୁ କିଛିଟା ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲେ । ଲିଂଜମେୟାର୍ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ କିମି. ଦୂରବର୍ତ୍ତୀ ଗୋଟିଏ ଗବେଷଣାଗାରରେ ଆସନ ଗ୍ରହଣ କଲେ । ଲିଂଜମେୟାରଙ୍କୁ କୁହାଗଲା ଯେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ୧୦୦ କି.ମି. ଦୂରରେ ମୂଳ ଗବେଷଣାଗାରରେ ପଚିଶଟି ଲଫାଫା ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଉଠାଯିବ । ସେଠାରେ ଲିଂଜମେୟାର ସୂଚାଇବ ଯେ କେଉଁ ଚିତ୍ରଟି ଉଠାଯାଇଛି । ଧରାଯାଉ ଦିନ. ଘ.୧୦- ୦୧ ମିରେ ପ୍ରଥମ ଲଫାଫାଟି ମୂଳ ସ୍ଥାନରେ ଉଠାଯାଇଛି ଏବଂ ଘ.୧୦-୧୦ ମିରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଲଫାଫାଟିର ଉଠାଣ ହେବ ଏବଂ ସେହି ସମୟରେ ଅନ୍ୟତ୍ର ସେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଉତ୍ତର ଦେବେ । ଏହିପରି ଭାବରେ ପଚିଶଟି ଲଫାଫାର ଉଠାଣ ହେବ ଏବଂ ଭିନ୍ନ ଓ ଦୂରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନରେ ଲିଂଜମେୟାର୍ ଉତ୍ତର ଦେବେ । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ଯେ ଦୂରତ୍ୱ ଏବଂ ସ୍ଥାନର ବ୍ୟବଧାନ ସତ୍ତ୍ୱେ ଲିଂଜମେୟାର୍‌ର ସଫଳତାର ମାତ୍ରା ସେହି ସ୍ତରରେ ରହିଥିଲା ।

ସୁଖର କଥା ଯେ, ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାରତର ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଆନ୍ଧ୍ର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ କୁଳପତି ତଥା ଏହି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗର ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଫେସର ରାମକ୍ରିଷ୍ଣା ରାଓ । ତାଙ୍କର ନେତୃତ୍ୱରେ ବେଶ୍ କିଛିଦିନ ତଳେ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗରେ ଏ ଦିଗରେ

ଗବେଷଣା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଏବେ ମଧ୍ୟ ଆନ୍ଧ୍ର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗକୁ 'ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଓ ଅତ୍ୟନ୍ଦ୍ରିୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନ' ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଛି । ରାଇନ୍‌ଙ୍କ ପରି ପ୍ରଫେସର ରାଓ ଗବେଷଣାଗାରରେ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ।

ଅତ୍ୟନ୍ଦ୍ରିୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣର ଆଉ ଗୋଟିଏ ରୂପ ହେଉଛି ପ୍ରାକ୍ ସଂଜ୍ଞାନ (Precognition) । କୌଣସି ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ସଂକେତ ନ ଥାଇ କୌଣସି ଘଟଣା ଘଟିବା ପୂର୍ବରୁ ଏ ବିଷୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅନୁଭବ ଏବଂ ଆଭାସର ସୂଚନାକୁ ପ୍ରାକ୍ ସଂଜ୍ଞାନ କୁହନ୍ତି । ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ କିମ୍ବା ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ସୂଚନା ପାଇ ଅନ୍ୟପାଖରେ ପ୍ରକାଶ କରିପାରେ । ସୂଚନା ସ୍ପଷ୍ଟତାର ପରିସର ବ୍ୟାପକ । ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ କେବଳ ଏକ କ୍ଷୀଣଛାଇ ସଦୃଶ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଘଟିବାକୁ ଯାଉଥିବା ଘଟଣାଟି ଦେଖିପାରେ । ବିଶେଷତଃ ଘଟଣାଟି ବହୁ ଅଂଶ ବିଶେଷ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସତର୍କତାର ବାଣୀ ଶୁଣାଇବାରେ ଏପରି ପ୍ରାକ୍ ସଂଜ୍ଞାନ ସହାୟକ ହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଦୁର୍ବିପାକ ଏବଂ ଅନ୍ୟର ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଘଟଣା ଏ ଧରଣର ପ୍ରାକ୍‌ସଂଜ୍ଞାନଲବ୍ଧ ସୂଚନା ହୋଇପାରେ । ଅବଶ୍ୟ ଏପରି ସଂଜ୍ଞାନରେ କୁପରିଣତି ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ପ୍ରାକ୍ ସଂଜ୍ଞାନ ଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସୂଚନା ଦେବା ପରେ ଦୁର୍ଘଟଣା ବା ଦୁର୍ବିପାକରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ଲୋକମାନେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ବିଚିତ୍ର ଅନୁଭବ ଅତ୍ୟନ୍ଦ୍ରିୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଏ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଥରେ ଅଧେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରାଣୀର ଉପସ୍ଥିତି ଅନୁଭବ କରିବାର ବିଚିତ୍ର ଅନୁଭବ କହିଥାନ୍ତି । ଏହା କେତେ ମାତ୍ରାରେ ସତ୍ୟ କିମ୍ବା ଏହା କହିବାର ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ବିକୃତିର ସୂଚକ ତାହା କହିବା କଷ୍ଟକର ।

କିଛି ପରିମାଣରେ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଥିବା ଅତ୍ୟନ୍ଦ୍ରିୟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱର ଅନ୍ୟ ବିଭାଗଟି ହେଉଛି ମନୋଚଳନ (Psychokinesis) । ଇଚ୍ଛାମାତ୍ରେ ଅନ୍ୟ ବସ୍ତୁକୁ ଗତିଶୀଳ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏ ଧରଣର । ଗବେଷଣାଗାରର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟରେ ମନୋଚଳନର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦାବି କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏକାଗ୍ରତା ବଳରେ ଲୁହାଦଣ୍ଡଟି ବଙ୍କା କରିଦେବାର ଦକ୍ଷତା ଦର୍ଶାଇବାର ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତି । ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ହୁଏତ ଗୋଟିଏ ଲୌହଦଣ୍ଡ ସରୁ ଛିଦ୍ର ଦେଇ ସିଧାସଳଖ ସଳେଂଜେଖା ଗତିରେ ପଶିଯାଇପାରେ । ମନୋଚଳନର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଲୌହଦଣ୍ଡଟି ପ୍ରତି ଏକାଗ୍ରତାର ଦୃଷ୍ଟି ନିକ୍ଷେପ କରନ୍ତି । ପରେ ପରେ ଲୌହ ଦଣ୍ଡଟି ପୂର୍ବର ଏହି ଛିଦ୍ର ଦେଇ ଗତି କରିପାରୁନଥିଲେ ବକ୍ରତାର ପ୍ରକାଶ ସିଦ୍ଧ ହୁଏ । କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଏପରି ପରୀକ୍ଷା ସଫଳ ହୋଇଛି ବୋଲି ମନୋଚଳନର ପ୍ରବକ୍ତାମାନେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟ କେତେ ଅନୁଭବ ଅତ୍ୟନ୍ଦ୍ରିୟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ପରିସର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କି ନୁହେଁ ସେ ବିଷୟରେ ଖୁବ୍ ବାଦାନୁବାଦ ରହିଛି । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମରଣାପନ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଇ ମୃତ୍ୟୁ ସହ ସଂଗ୍ରାମ କରୁଥିବା ବେଳେ କେତେକ ଦେହାତୀତ ଅନୁଭୂତିର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦିଅନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ରବର୍ଟ ମୁଡି (Robert Moody) ନାମକ ଜଣେ ଲେଖକ ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ସମୀପ ମୃତ୍ୟୁ ଅନୁଭବ (Near death experience ବା NDE) ଏବଂ ତାଙ୍କର ଜନପ୍ରିୟ ପୁସ୍ତକ (Life after life) ପାଠକ ମହଲରେ ବେଶ୍ ଚଳଚଞ୍ଚଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ (ମରଣାପନ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ସମୟରେ ଅନୁଭୂତି ଲାଭ କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବାର କଥା) ସେ ଲେଖିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ସ୍ୱୀକୃତି ନେଇ ବେଶ୍ ବାଧା ରହିଛି ।

ସେହିପରି ସମ୍ମୋହନ ବା ହିପ୍ନୋସିସ୍‌କୁ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ହିସାବରେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଆଯାଇଛି । ଡାକ୍ତରୀ ବିଜ୍ଞାନରେ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକରେ ମଧ୍ୟ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସାପଦ୍ଧତି ରୂପେ ହିପ୍ନୋସିସ୍‌ର ଭୂମିକାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ହିପ୍ନୋସିସ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପୂର୍ବ ଜନ୍ମସବୁକୁ ଫେରାଇନେବାର ପରିକଳ୍ପନା (Past life regression) ଏକ ବିବାଦୀୟ କ୍ଷେତ୍ର ହୋଇ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଛି । ବିଖ୍ୟାତ ଲେଖକ ବ୍ରାଏନ ଓ୍ୱେସ (Brian Weiss) ଙ୍କ (Many Lives, many Masters) ଏକ ବହୁପଠିତ ପୁସ୍ତକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭିତ୍ତିଭୂମିର ସ୍ୱୀକୃତି ପାଇଁ ଅଧିକ ଗବେଷଣାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

•••

ବୟସ ଓ ବୌଦ୍ଧିକତା

ଖୁବ୍ ଅଧିକ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସ୍ୱାଧୀନତା ଏବେ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ବହୁ ଆଲୋଚିତ ପ୍ରସଙ୍ଗର ରୂପରେଖ ନେଇଛି । ବିଶେଷତଃ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏହା ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ହିସାବରେ ତର୍କବିତର୍କର ପରିସରରେ ଉଷ୍ଣପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା ୧୯୮୬ ମସିହାରେ ପୂର୍ବ ନିୟମର ସଂଶୋଧନ କରି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଅବସର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉଠାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଏହି ନିୟମକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଦେବା ପାଇଁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟସମୂହ ନ୍ୟାୟାଳୟକୁ ଆବେଦନ କରିଥିଲେ । ଯୁବ ପ୍ରତିଭାର ବିକାଶ ଏବଂ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ପଛୁଆବର୍ଗର ଶିକ୍ଷାବିତ୍‌ମାନଙ୍କୁ ସୁଯୋଗ ଦେବା ପାଇଁ ନୂତନ ନିୟମକୁ କିଛି ସମୟ ସ୍ଥଗିତ ରଖିବା ଉଚିତ ହେବା ବୋଲି ସେମାନେ ଯୁକ୍ତି କରିଥିଲେ । ନ୍ୟାୟାଳୟ ମଧ୍ୟ ୧୯୯୪ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରିହାତି ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରଗତିଶୀଳ କାନାଡ଼ାରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ଅଶୀ ଦଶକରେ କାନାଡ଼ାର କ୍ୟୁବେକ ଏବଂ କିଛି ବର୍ଷପରେ ଓଣ୍ଟାରିଓ ରାଜ୍ୟର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କରେ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଅବସର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉଠାଇ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଇଉରୋପୀୟ ଦେଶସମୂହରେ ଏବେ ମଧ୍ୟ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଅବସର ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରଚଳିତ ରହିଛି । ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟାପକଭାବେ ୬୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏବଂ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ୬୭ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ତେବେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ନୂତନ ନିୟମ ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ହେବା ପରେ ଇଉରୋପରେ ଏ ସଂପର୍କରେ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ବିକାଶମୁଖୀ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଏହାର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା ହେବାର ଖୁବ୍ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

ନୂତନ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ କି ପରିବର୍ତ୍ତନ ସଂଘଟିତ ହୋଇଛି, ତାହାର ସୂଚନା ଦିଆଯାଇପାରେ । ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଅବସର ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଉଚ୍ଛେଦ ପରେ ସତୁରୀ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ପ୍ରଫେସରମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ୧୯୯୪ ମସିହା ପୂର୍ବରୁ ସତୁରୀ ବର୍ଷ ବୟସର ପ୍ରଫେସରମାନଙ୍କ ମଧରୁ ପ୍ରାୟ ୫୯ ପ୍ରତିଶତ, ଏକସ୍ତରୀ ବୟସର ପ୍ରଫେସର ମାନଙ୍କ ମଧରୁ ପ୍ରାୟ ୬୭ ପ୍ରତିଶତ ଓ ବାସ୍ତରୀ ବର୍ଷର ପ୍ରଫେସରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୧୦୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଏଠାରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇପାରେ ଯେ ଔପଚାରିକ ଭାବରେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିବାର ବୟସ ସୀମା ୬୫ ଏବଂ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ୬୭ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ପାଇଁ ଆଉ କିଛି ବର୍ଷ ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କରିବା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କ୍ଷମତା ପରିସରଭୁକ୍ତ ରହିଥିଲା। ନୂତନ ନୀତି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ପରେ ସତୁରୀ ବର୍ଷ ବୟସର ପ୍ରଫେସରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୨୪ ପ୍ରତିଶତ, ଏକସ୍ତରୀ ବୟସର ପ୍ରଫେସରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୧୯ ପ୍ରତିଶତ ଏବଂ ବାସ୍ତରୀ ବର୍ଷର ବୟସର ପ୍ରଫେସରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୧୭ ପ୍ରତିଶତ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି । ୨୦୦୮ ମସିହାରେ ଉତ୍ତର କାରୋଲିନା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣକୁ ଭିତ୍ତି କରି ଏପରି ତଥ୍ୟ ଆହରଣ କରାଯାଇଛି ।

ନୂତନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ୧୯୯୫ ଏବଂ ୨୦୦୬ ମଧ୍ୟରେ ଆମେରିକାର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କରେ ସତୁରୀ ଏବଂ ତା'ଠାରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର ପ୍ରଫେସରମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ତିନିଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ହାର୍ଭାର୍ଡ ପରି ବିଖ୍ୟାତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ୧୯୯୨ ମସିହାରେ ସତୁରୀ ବର୍ଷର ପ୍ରଫେସରମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଶୂନ ପ୍ରତିଶତ ଥିବା ସ୍ଥଳେ ୨୦୦୬ ମସିହାରେ ଏହା ୯.୧ ପ୍ରତିଶତକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ପ୍ରଫେସର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ସକ୍ରିୟ ରହିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅବ୍ୟାହତ ରହିବାର ଆଶା କରାଯାଏ ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ପୂର୍ବର ଚିନ୍ତାଧାରା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଅନୁକୂଳ ନ ଥିଲା । ଅନେକେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ସୃଜନଧର୍ମୀ ବିଜ୍ଞାନ ହେଉଛି ଯୁବପ୍ରତିଭାର କ୍ରୀଡାକ୍ଷେତ୍ର । ୧୯୪୨ ମସିହାରେ ବିଶ୍ୱବିଖ୍ୟାତ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଆଇନ୍‌ଷ୍ଟାଇନ୍ କହିଥିଲେ ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ବିଶେଷ କିଛି ଆଖିଦୃଶିଆ କାର୍ଯ୍ୟ କରିନଥିଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ବୟସରେ କରିବାର କୌଣସି ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ । ସେହିପରି ନୋବେଲ୍ ପୁରସ୍କାରପ୍ରାପ୍ତ ପଦାର୍ଥବିଜ୍ଞାନୀ ପଲ୍ ଡିରାକ୍ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ମନ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଡିରାକ୍ ନିଜେ ଛବିଶ ବର୍ଷ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କର ନୋବେଲ୍ ପୁରସ୍କାର ସଫଳତା ଆଣିଥିବାର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିଥିଲେ । କବିତା ଛଳରେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ ଯେ ପଦାର୍ଥବିଜ୍ଞାନୀ ପାଇଁ ଅଧିକ ବୟସ ହେଉଛି ଜ୍ୱର । ତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସ ଅତିକ୍ରମ କରିଗଲେ ପଦାର୍ଥବିଜ୍ଞାନୀ ପ୍ରାୟ ମୃତବତ୍ ହୋଇଯାଏ ।

ଅତୀତର ଏପରି ବିରୋଧାତ୍ମକ ଭାବନା ସତ୍ତ୍ୱେ ବୟସ ଓ ବୌଦ୍ଧିକତାର ସମ୍ବନ୍ଧକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ । ବୟସ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ ସଫଳତାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସକ୍ରିୟ ଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଚିହ୍ନଟ ଏବଂ ଅନୁଶୀଳନ ଏକ ଉନ୍ନତ ଗବେଷଣାର ସାମଗ୍ରୀ । ବିଶେଷତଃ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସଂଗେ ସଂଗେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜ୍ଞାନଗତ (Cognitive) ଏବଂ ଅଭିପ୍ରେରଣାଗତ (Motivational) ସମ୍ବଳର ବିଜ୍ଞାନ ଭିତ୍ତିକ ଅନୁଧ୍ୟାନ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜ୍ଞାନଗତ (Cognitive) ସମ୍ବଳ ମଧ୍ୟରୁ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ସମ୍ବଳ ହେଉଛି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା (Intelligence) । ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ସଂପର୍କରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଦୁଇଟି ଧରଣର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତର କଥା କହିଥାନ୍ତି ଏବଂ ବୟସ ସହିତ ଏହି ଦୁଇଧରଣର ସମ୍ପର୍କ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମ ଧରଣର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ହେଉଛି ଘନୀଭୂତ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା (Crystallized intelligence) । ପଠନ, ଲିଖନ, ଭାଷାଗତ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ଅନ୍ୟସବୁ ଶିକ୍ଷାଗତ ଦକ୍ଷତା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିବା ବୃଦ୍ଧିକୁ ଘନୀଭୂତ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା କୁହାଯାଏ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ମଧ୍ୟ ବୟସ୍କ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହାର ହ୍ରାସ ଖୁବ୍ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଏହା ହ୍ରାସ ନ ପାଇପାରେ । ଅନ୍ୟଟି ହେଉଛି ପ୍ରବାହୀ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା (Fluid Intelligence) ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା, ଅଭିନିବେଶ (Attention) ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗତ ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟସବୁ ଏ ଧରଣର । ଅଧିକ ବୟସରେ ପ୍ରବାହୀ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା କମିବାକୁ ଲାଗେ ।

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୋଟାମୋଟି କେତେକ ବୁଦ୍ଧିଗତ ଦକ୍ଷତାର ହ୍ରାସ ଘଟିଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ ବେଶୀ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଶୀବର୍ଷ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ବୌଦ୍ଧିକ ଦକ୍ଷତାର ସ୍ତର ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରଖିପାରନ୍ତି । ପୁଣି ଉନ୍ନତ ଧରଣର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବୌଦ୍ଧିକସ୍ତରକୁ ପୂର୍ବ ପରି ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ରଖିପାରେ ।

ବୟସ ଓ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ସମ୍ପର୍କ ଆଲୋଚନା କରିବା ସମୟରେ ସୃଜନଶୀଳତାର (Creativity) ସମ୍ବନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ । ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ଗୋଟିଏ ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଓ ସୃଜନଶୀଳତା ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି । ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ସୃଜନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ମାତ୍ର ଉଚ୍ଚସ୍ତରରେ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଏବଂ ସୃଜନଶୀଳତା ମଧ୍ୟରେ ବିଶେଷ ସଂପର୍କ ନାହିଁ । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ଖୁବ୍ ସୃଜନଶୀଳ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିନଥାନ୍ତି ।

ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଦିଗ ହେଉଛି ଯେ ବୟସାଧିକ୍ୟ ଫଳରେ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା କିଛି ପରିମାଣରେ ହ୍ରାସ ପାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିନଥାଏ । ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ସୃଜନଶୀଳତାର ଅନ୍ତରାଳରେ ବହୁମୁଖୀ ଭାବନା (Divergent Thinking) ସକ୍ରିୟ । ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଅପେକ୍ଷା ବହୁମୁଖୀ ଭାବନା ଉପରେ ସୃଜନଶୀଳତା ଅଧିକ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଯେ କୌଣସି ପ୍ରଶ୍ନ ବା ସମସ୍ୟାର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଦିଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତା

କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି ବହୁମୁଖୀ ଭାବନା । ବିଜ୍ଞାନ ସମେତ ଅନ୍ୟ ସବୁ ସାଧନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁମୁଖୀ ଚିନ୍ତନର ସମ୍ବନ୍ଧ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଛନ୍ତି । କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରାୟ ଚାଳିଶବର୍ଷ ବୟସବେଳକୁ ବହୁମୁଖୀ ଚିନ୍ତନ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବିଲୟ ଘଟୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏ ସଂପର୍କରେ ସବିଶେଷ ପ୍ରାମାଣିକ ତଥ୍ୟ ନାହିଁ ।

ବୟସ, ଜ୍ଞାନଗତ ସମ୍ବଳ ଏବଂ ବୈଜ୍ଞାନିକ ସଫଳତା ମଧ୍ୟରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ସମ୍ବନ୍ଧର ଅନୁଶୀଳନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଣେ ଅଗ୍ରଣୀ ଗବେଷକ ହେଉଛନ୍ତି ସିମନ୍‌ଟନ୍ । ସିମନ୍‌ଟନ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ସୃଜନଶୀଳତା ବ୍ୟକ୍ତିର ଜନ୍ମଗତ ବୟସ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ନୁହେଁ, ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପେସାଗତ ବୟସ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଧାରଣାର ଚିତ୍ରକଳ୍ପ, କୌଶଳ ଓ ଅନ୍ୟସବୁ ଜ୍ଞାନଗତ ସମ୍ବଳକୁ ଭିତ୍ତି କରି ସୃଜନଶୀଳ ସମ୍ଭାବନା ଗଠନ କରେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏପରି ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗ୍ରହଣ କରିବାର ପ୍ରାୟ କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ପରେ ଏହା ଶୀର୍ଷ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚେ । ଉପାଦାନସବୁକୁ ଏକତ୍ର କରି ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ସୃଜନଶୀଳ ସାମଗ୍ରୀ ଗଠନ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଶୀର୍ଷ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚେ । ବୃତ୍ତି ଆରମ୍ଭ କରିବାର କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ପରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସଫଳତା ହାସଲ କରିବା ପରେ ଅଧିକ ଉନ୍ନତ ସୃଷ୍ଟିର ସମ୍ଭାବନା କ୍ରମଶଃ କମେ । ସିମନ୍‌ଟନ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜ୍ଞାନର ପରିସର ଏହାପରେ ହ୍ରାସ ନ ପାଇଲେ ମଧ୍ୟ କୌଶଳ ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ବୃତ୍ତିଗ୍ରହଣ କରିବାର କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ପରେ ଯେଉଁ ଶୀର୍ଷ ସଫଳତାର କଥା ସିମନ୍‌ଟନ୍ କହିଛନ୍ତି, ତାହାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଭିପ୍ରେରଣା (Motivation) ସମ୍ପର୍କରେ ସିମନ୍‌ଟନ୍ ନିରବ ରହିଛନ୍ତି । ବୟସ ସହିତ ଅଭିପ୍ରେରଣାର କିପରି ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ଏବଂ ଅଭିପ୍ରେରଣା କିପରି ଭାବରେ ଉଚ୍ଚତର ସଫଳତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଗବେଷଣା ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ । ସିମନ୍‌ଟନ୍‌ଙ୍କ ମତରେ, ବ୍ୟକ୍ତିର ଜ୍ଞାନ ଓ ଧାରଣା ବୃତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିବାର କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ପରେ ନ କମିଲେ ମଧ୍ୟ ଜ୍ଞାନଗତ ସମ୍ବଳକୁ କୌଶଳପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବିନିଯୋଗ କରିବାର କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବୃତ୍ତିଗ୍ରହଣ କରିବାର କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ପରେ ସୃଜନଶୀଳତା ଶୀର୍ଷ ସୋପାନରେ ପହଞ୍ଚେ ବୋଲି ସିମନ୍‌ଟନ୍ ଯୁକ୍ତି କରିଛନ୍ତି ।

ମାତ୍ର ଅଭିପ୍ରେରଣାର ଅନୁଶୀଳନ କରିବା ସମୟରେ ଅଭିପ୍ରେରକ (Movitators) ସଂପର୍କରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରବାକୁ ହେବ । କେତେକ ବିଚାର କରନ୍ତି ଯେ ଆର୍ଥିକ ସଫଳତା ଅଭିପ୍ରେରଣାର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ । ଏପରିକି ଅର୍ଥନୀତିଜ୍ଞ ଡାଏମଣ୍ଡ୍ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ ପେସାଗତ ବିକାଶ ସହିତ ଆର୍ଥିକ ଉନ୍ନତି ସମତାଳ ଦେଇ ଗତି କରେ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ମୁଖ୍ୟ ଅଭିପ୍ରେରକର ରୂପ ନିଏ । ପେସାଗତ ଉନ୍ନତିର ଶୀର୍ଷସୋପାନରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଆଉ ଅଧିକ ବିକଶିତ ନ ହୋଇ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହେ । ଫଳରେ ଏହାର ଅଭିପ୍ରେରକ ଭୂମିକା ବେଶୀ ପ୍ରଭାବଶୀଳ ରହେନାହିଁ ।

ଅନେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାଏମଣ୍ଡ୍‌ଙ୍କ ଏହି ଯୁକ୍ତିକୁ ସମର୍ଥନ କରିନାହାନ୍ତି । ବାସ୍ତବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯାହାସବୁ ସଂଘଟିତ ହେଉଛି, ସେ ସବୁକୁ ଭିତ୍ତି କରି ଅଭିପ୍ରେରଣା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଅନ୍ୟସବୁ ସମ୍ବଳ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଉଛି ।

ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଗବେଷଣାମୂଳକ ନିବନ୍ଧର ପ୍ରକାଶନ (ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା) ଏକ ବଡ଼ ଧରଣର ଅଭିପ୍ରେରକ । ଆମେରିକାର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ଅଗ୍ରଣୀ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରଫେସର ସମୁଦାୟ ପ୍ରକାଶନର ୪୧ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରକାଶନ ପାଇଁ କୃତିତ୍ୱ ଦର୍ଶାନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ପଛରେ ରହୁଥିବା ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରଫେସର ୧ ପ୍ରତିଶତରୁ କମ୍ ସଂଖ୍ୟକ ପ୍ରକାଶନରେ ଅଂଶୀଦାର ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ପୁଣି ଉପର ଭାଗରେ ରହୁଥିବା ଅର୍ଦ୍ଧେକ ପ୍ରଫେସର ସମୁଦାୟ ପ୍ରକାଶନର ୯୦ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରକାଶନ ପାଇଁ କୃତିତ୍ୱର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥଳେ ଶେଷଭାଗର ରହିଥିବା ଅର୍ଦ୍ଧେକ ପ୍ରଫେସର ମାତ୍ର ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରକାଶନ ପାଇଁ ଦାୟୀ ରୁହନ୍ତି । ଏହି ବିରୋଧାଭାସକୁ ଭିତ୍ତି କରି ପ୍ରାଇସ୍ ନାମକ ବିଜ୍ଞାନ ଇତିହାସର ଜଣେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପ୍ରାଇସ୍ ନିୟମର ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ପ୍ରାଇସ୍ ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଗବେଷଣାମୂଳକ ସନ୍ଦର୍ଭର ଲେଖକ ବା ଲେଖିକା ହୋଇଥିଲେ ସେହି ସଂଖ୍ୟାର ବର୍ଗମୂଳ ସୂଚିତ କରୁଥିବା ସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ପ୍ରକାଶନ ପାଇଁ କୃତିତ୍ୱର ଅଧିକାରୀ ହେବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ପ୍ରକାଶନ ରହିଥିଲେ ୧୦ ଜଣଙ୍କର (୧୦୦ର ବର୍ଗମୂଳ) ପ୍ରାୟ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରକାଶନ ରହିଥିବ । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ସୃଜନଶୀଳତାର ବ୍ୟାପ୍ତି ଓ ବିସ୍ତୃତି ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ସଂଖ୍ୟକ ଲୋକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହୋଇଯାଏ ।

ମୋଟ୍ ଉପରେ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ସଫଳତା ଅଳ୍ପସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧରେ ସୀମିତ । ପୁଣି ବୟସ ଅପେକ୍ଷା ଅତୀତର ସଫଳତା, ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତର ସଫଳତାର ବିଶେଷ ନିର୍ଦ୍ଧାରକ ହେଲା ପରି ମନେ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ, ବୁଝାଯିବ ଯେ ପ୍ରଭାବଶୀଳ ଓ ସୃଜନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ନିମଗ୍ନ ଥିବା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ନିଜର ସାଧନାରେ ବ୍ରତୀ ରହିବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ସେପରି କୌଣସି ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ନ ଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ପୂର୍ବପରି ସକ୍ରିୟ ଓ ସୃଜନଶୀଳ ରହିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଆଧୁନିକ ଗବେଷଣାଲବ୍ଧ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ଭିତ୍ତି କରି ଇଉରୋପୀୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଅବସର ବ୍ୟବସ୍ଥାର ପ୍ରଚଳନ ଉପରେ ପୁନର୍ବିଚାର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ବିକାଶମୁଖୀ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଏବଠାରୁ ଏ ବିଷୟରେ ଚର୍ଚ୍ଚା ଆରମ୍ଭ କରାଯିବା ଉଚିତ ବୋଲି ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି ।

● ● ●

କର୍ମଜୀବୀ ଏବଂ ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ ସଂଗତି, ଅସଂଗତି

କର୍ମଜୀବୀମାନଙ୍କ ବଳୟ ନିତ୍ୟ ପ୍ରସାରିତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ବିଶେଷତଃ ନାରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଗୃହ ପରିଚାଳନାର ପାରମ୍ପରିକ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନ ରହି ଦ୍ୱୈତ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିବାରୁ ସଂଗତି ଅସଂଗତିର ପ୍ରଶ୍ନ ଜଟିଳ ରୂପରେଖ ନେଇଛି । ଅବଶ୍ୟ କର୍ମସଂସ୍ଥା ଓ ପରିବାରର ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଦେଖୁଛନ୍ତି । ଅନେକ ଲୋକ ବିଚାର କରନ୍ତି ଯେ, ମନୁଷ୍ୟର ସମୟ ଓ ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ସମ୍ବଳ ସୀମିତ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବ୍ୟକ୍ତି କର୍ମସଂସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ସମୟ ଓ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବିନିଯୋଗ କଲେ ପରିବାର ପାଇଁ ଏପରି ସମ୍ବଳର ଅଭାବ ଘଟେ । ସେହିପରି ପରିବାରର ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ସମୟ ଓ ଶକ୍ତିର ଅଧିକ ବିନିଯୋଗ ଘଟିଲେ କର୍ମସଂସ୍ଥା ପାଇଁ ଏ ସବୁର ଅଭାବ ଘଟେ । ସୁତରାଂ ଗୋଟିଏ ଭୂମିକାରେ ସଫଳତାର ମାତ୍ରା ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ମାତ୍ର ଅନେକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏପରି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅତିସରଳୀକୃତ ବିଚାରଧାରା । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟର ଏକାଧିକ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ ସମ୍ବଳର ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ ଫଳରେ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରର ସଫଳ ଭୂମିକା ନର୍ବାହ ହୁଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କର୍ମଜୀବୀ ଏବଂ ପାରିବାରିକ ଭୂମିକା ପରସ୍ପରର ପରିପୂରକ ।

କିପରି ଭାବରେ ଗୋଟିଏ ଭୂମିକା ଅନ୍ୟ ଭୂମିକାକୁ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରେ, ତାହା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଅନୁଶୀଳନ କରି ତିନୋଟି ଉପାୟର ଅବତାରଣା କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମଟି

ହେଉଛି ଭୌତିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ । ପରିବାର ହେଉ ବା କର୍ମସଂସ୍ଥା ହେଉ, ଭୂମିକାଟି ଉଚ୍ଚ ଧରଣର ହୋଇଥିଲେ ତାହା ଭୌତିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏପରି ସୁସ୍ଥତା ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସନ୍ତୋଷ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଗତି କରେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ସଂଗତିଟି ମାନସିକ ଚାପକୁ ଦୂର କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀ । ଏହା ଅନେକ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ କର୍ମସଂସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କଲାବେଳେ ଲବ୍ଧ-ଶାନ୍ତି ଓ ସନ୍ତୋଷ ପରିବାରର ଅଶାନ୍ତିକୁ ଫଳରେ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ପରିବାରରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ସନ୍ତୋଷ ଫଳରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରର ଅଶାନ୍ତି ଚାଲିଯାଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଭୂମିକାର ଆନନ୍ଦ ଅନ୍ୟ ଭୂମିକାର ବିଷାକ୍ତ ଅନୁଭବକୁ ଦୂର କରେ ।

ତୃତୀୟତଃ ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନୁଭୂତି ଅନ୍ୟ ଭୂମିକାର ଅନୁଭବକୁ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁବିଧ ଅନୁଭବର ଅଧିକାରୀ ହୁଏ । ଅନୁଭବର ବିବିଧତା ବେଶ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପରିବାରର ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଯାଇ ଜଣେ ମହିଳା କୁହନ୍ତି -

ମୁଁ ଭାବୁଛି ଯେ ପରିବାରରେ ଜଣେ ଜନନୀ ରୂପେ ମୁଁ ବେଶ୍ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା କରିଛି । ଗୋଟିଏ ଛାତ ତଳେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କିଶୋର କିଶୋରୀ ବିକଶିତ ହେବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ମୁଁ ଦେଖିଛି । ଏପରି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଫଳରେ ମୋର ପରିଚାଳନା ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ପ୍ରତିଟି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମୁହାଇଁଲା ଭଳି ଜୀବନ ବିକାଶର ପର୍ବ ମୁଁ ନିଜ ଆଖିରେ ଦେଖିଛି । ସହନଶୀଳ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ନେଇ ପରିଚାଳନାର କୌଶଳସବୁ ମୁଁ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା କରିଛି । ଏହା ମୋର କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଛି ।

କର୍ମସଂସ୍ଥାର ଅନୁଭବ ପାରିବାରିକ ଜୀବନକୁ କିପରି ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରେ, ତାହାର ମଧ୍ୟ ଉଦାହରଣ ରହିଛି । ଏ ଦିଗଟି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବାକୁ ଯାଇ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କହନ୍ତି - ଘରେ ମୋର ଜଣେ ଷୋହଳ ବର୍ଷ ବୟସର ପୁଅ ଅଛି । ତାହା ସହିତ କାରବାର କଲାବେଳେ ମୁଁ ସବୁବେଳେ ଆମ ସଂସ୍ଥାର କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ ମନେପକାଏ । କର୍ମ ସଂସ୍ଥାରେ, ପାଟିତୁଣ୍ଡ ନ କରି ଚିତ୍କାର ନ କରି ଅନେକ ସମୟରେ କାମଟି କରାଇ ନେବାକୁ ହୁଏ । କଠିନ ଓ ଅନମନୀୟ ମନୋବୃତ୍ତି ନ ନେଇ ନମନୀୟ ମନୋବୃତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହୁଏ । ପରିବାରରେ ବଡ଼ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ କାରବାର କଲାବେଳେ କର୍ମସଂସ୍ଥାର ଏ ନୀତିଟି ମୋର ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶକ ହୋଇଥାଏ ।

ପରିବାର ଓ କର୍ମସଂସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ସକାରାତ୍ମକ ଯୋଗସୂତ୍ର ରହିଛି, ସେଠାରେ କେତେକ ସମ୍ବଳର ବିନିମୟ ଘଟୁଛି । ଏହି ସମ୍ବଳସବୁକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିଲେ ସୁପ୍ରଭାବ ବିନିମୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରାଯାଇପାରିବ ।

ପାଞ୍ଚପ୍ରକାର ସମ୍ବଳକୁ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମ ସମ୍ବଳଟି ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତା ଏବଂ ଆଭିମୁଖ୍ୟ । ଉଚ୍ଚ ଧରଣର କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତା ଏବଂ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ କୌଶଳ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ସମ୍ବଳ । ପରିବାର ହେଉ ବା କର୍ମସଂସ୍ଥା ହେଉ ବ୍ୟକ୍ତି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କୌଶଳ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରେ । ନୂଆ ନୂଆ ସୂଚନା ଓ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ବିଷୟର ସେ ଅଧିକାରୀ ହୁଏ । ପୁଣି ସୁକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କୌଶଳଜ୍ଞାନ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କର୍ମସଂସ୍ଥା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏକାଧିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଦକ୍ଷତା ତାଲିମ ଦେବା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରୁଛନ୍ତି । ସେହିପରି ପରିବାରରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକାଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଦକ୍ଷତା ଆହରଣ କରେ । କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟକୌଶଳ ଜ୍ଞାନର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପରିପକ୍ୱତା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ପ୍ରଥମ ସମ୍ବଳର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳର ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକ । ଏକାକୀ ପୃଥକୀକୃତ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହାର ସୁଯୋଗ ପାଇ ନଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର କର୍ମସଂସ୍ଥା କିମ୍ବା ପରିବାରରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୌଥ ଜୀବନଯାପନ କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରାଯାଏ ।

ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାର ଅନ୍ତରାଳରେ କେତେକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟଠାରୁ ଭିନ୍ନ, ଏହା ସମସ୍ତେ ଜାଣିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକୃତ ଅନୁଭବ ଅନେକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଗଭୀର ହୋଇ ନଥାଏ । ମାତ୍ର କର୍ମଜୀବନ ଓ ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ରକ୍ଷା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭିନ୍ନତାର ଅନୁଭବକୁ ମୂଲ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିବେଶ ଦେଇ ଗତି କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପରସ୍ପରଠାରୁ ପୃଥକ୍ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଅଲଗା ଅଲଗା ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ଭିନ୍ନତା ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି ଉପଲବ୍ଧି ଗଭୀର ହୁଏ । ଫଳରେ ଏପରି ଅନୁଭବର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନ୍ୟକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତି ଏବଂ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ଓ ପରିବାରରେ ବିଶ୍ୱାସର ବାତାବରଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୁଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ଓ ପରିବାରର ସୁଯୋଗକୁ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ କରୁଥିବା ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ସମ୍ବଳଟି ହେଉଛି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସମ୍ବଳ । ଗୋଟିଏ ଭୂମିକାରେ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ କାର୍ମ୍ୟ କରିବା ଫଳରେ 'ମୁଁ ପାରିବି'ର ବିଶ୍ୱାସ ବଳବତ୍ତର ହୁଏ । ବାଧା ଓ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଧଡ଼୍ୱେ ବ୍ୟକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟସବୁକୁ କୁଶଳତାର ସହିତ କରିପାରିବ, ଏପରି ଆମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଗଭୀର ହୁଏ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସମ୍ବଳ ହେଉଛି ସକାରାତ୍ମକ ଭାବ ଓ ଆବେଗ । ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଭଲପାଇବାର ମନୋଭାବ ବଢ଼େ । ହସଖୁସି ଓ ଆନନ୍ଦ ପରି ଆବେଗସବୁ ବିକଶିତ

ହେବାର ସୁଯୋଗ ମିଳେ । ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଆଶାବାଦୀ ହୁଏ । ଗଠନାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତି ଫଳରେ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଭଲ ରହିବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ତୃତୀୟ ଧରଣର ସମ୍ବଳ ହେଉଛି ମାନସିକ ସମ୍ବଳ । ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟ ଏବଂ ବୁଝାମଣା ବିକଶିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଥାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ସଦିଚ୍ଛା ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳ ରୂପେ ସକ୍ରିୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ପରିବାର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଚତୁର୍ଥ ସମ୍ବଳଟି ହେଉଛି ପରିବର୍ତ୍ତନକ୍ଷମ କର୍ମସୂଚୀର କ୍ଷମତା । ଅବଶ୍ୟ କର୍ମସଂସ୍ଥା କିମ୍ବା ପରିବାର ପୁରୁଣାକାଳିଆ ଓ ନିମ୍ନମାନର ହେଉଥିଲେ ସ୍ୱାଧୀନତାର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟଥା ଉନ୍ନତ କର୍ମସଂସ୍ଥା ଓ ବିକଶିତ ପରିବାରରେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ ସ୍ୱାଧୀନତାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟଟି କେତେବେଳେ କରାଯିବ ଏବଂ କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ କରାଯିବ, ଏପରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର ସ୍ୱାଧୀନତା ଥାଏ । କଠିନ ଓ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ନ ହୋଇ ଏପରି ନମନୀୟ କର୍ମସୂଚୀ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ କର୍ମସଂସ୍ଥା ଓ ପାରିବାରିକ ଜୀବନକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରେ । କର୍ମସଂସ୍ଥାରୁ ଏପରି ସମ୍ବଳର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାହାକୁ ପରିବାରରେ ପ୍ରୟୋଗ କରେ । ସେହିପରି ପରିବାରରୁ ଏହା ଶିକ୍ଷା କରିଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରି କର୍ମଜୀବନକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରେ ।

ଆଲୋଚିତ ଚାରୋଟି ସମ୍ବଳ ବ୍ୟତୀତ ଆର୍ଥିକ ସମ୍ବଳ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ବ୍ୟକ୍ତି କର୍ମସଂସ୍ଥାରୁ ଲାଭ କରୁଥିବା ଆର୍ଥିକ ସମ୍ବଳ ପରିବାରର ସାଧନରେ ବିନିଯୋଗ କରେ । ଚାହିଦାସବୁର ପରିପୂରଣ, ପରିବାରରେ ଥିବା ଛୋଟମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା, ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ସେବାଯତ୍ନ ଏବଂ ଅବସର ବିନୋଦନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଅର୍ଥ ପରିବାରରୁ ସିଧାସଳଖ ମିଳିବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ ।

ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି, ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ସମ୍ବଳସବୁ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିନିଯୁକ୍ତ ହୁଏ କିପରି ? କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବା ସମ୍ବଳସବୁ ପାରିବାରିକ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଗତି କରେ କିପରି ? ପ୍ରତି ପରିବାରଲବ୍ଧ ସମ୍ବଳସବୁ କର୍ମସଂସ୍ଥାନକୁ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ କିପରି ?

ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଦୁଇଟି ପ୍ରବାହମାର୍ଗର ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟଗତ ପ୍ରବାହ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ଭାବଗତ । କାର୍ଯ୍ୟଗତ ପ୍ରବାହର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିକ୍ଷା କରାଯାଇଥିବା କୌଶଳଟି ସିଧାସଳଖ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଗତି କରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ବ୍ୟକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ବିକାଶ କରିଥିବା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ପରିବାର ଦିଗକୁ ପ୍ରସାରିତ ହୁଏ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ଯେପରି ସମସ୍ୟା



ସମାଧାନ କରୁଥିଲା, ଅନୁରୂପ ଭାବରେ ପରିବାରର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରେ । ସେହିପରି ପରିବାରରେ କନିଷ୍ଠମାନଙ୍କ ସହିତ ନମନୀୟତା ସହିତ କ୍ରିୟା ଅନୁକ୍ରିୟା ଶିକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏପରି କୌଶଳ କର୍ମସଂସ୍ଥାକୁ ପ୍ରସାରିତ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଉପଯୋଗୀ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷାକରିବାରେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ହାସଲ କରେ ।

ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମ୍ବଳ ଓ ସୁପ୍ରଭାବ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ପ୍ରସାରିତ ହେବା ପାଇଁ ଦ୍ୱିତୀୟ ମାର୍ଗଟି ହେଉଛି ମୁଖ୍ୟତଃ ଭାବପ୍ରଧାନ । ସମ୍ବଳର ଉପଲବ୍ଧି ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ହସଖୁସି ଓ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଏ । ଏପରି ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅଧିକାରୀ ହେବା ଫଳରେ ଅଧିକ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଲାଭ କରେ । ମାନସିକ ଅଭିପ୍ରେରଣା ଫଳରେ ସେ ସକ୍ରିୟ ଥିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମ୍ବଳର ଅଙ୍କୁରଣ ଓ ବିକାଶ ଘଟାଇପାରେ । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଲାଭ କରୁଥିବା ଆନନ୍ଦାଭୂତି ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ ସମ୍ବଳର ସଞ୍ଚାରଣ ଓ ବିସ୍ତାରରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ସେହିପରି ପାରିବାରିକ ଜୀବନର ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି କର୍ମସଂସ୍ଥାରେ ସମ୍ବଳ ସୃଷ୍ଟିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସକାରାତ୍ମକ ଭାବ ଓ ..ବେଗର ସ୍ରୋତ ମାଧ୍ୟମରେ ଏସବୁ ସମ୍ବଳ ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଗତି କରେ ।

ଆଲୋଚନାରୁ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ଯେ କର୍ମଜୀବନ ଓ ବାରିକ ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ଆଦୌ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ନାହିଁ । ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଅବଶ୍ୟ ଦୁଇ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ ବିରୋଧ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଦୁଇଟି ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରି ସୁଚିନ୍ତିତ ଉପାୟରେ ସମ୍ବଳସବୁର ଉପଯୋଗ କରିପାରିଲେ ଦୁଇଟି ଭୂମିକା-ନିର୍ବାହ ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ବିଖଣ୍ଡିତ ନକରି ବିଶେଷତାପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଦୁର୍ବଳମନା ଲୋକମାନେ ଜୀବନର ଦୁଇଟି ବୃହତ୍ତର ଭୂମିକା (କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ପରିବାର) ମଧ୍ୟରେ ବିରୋଧାଭାସ ଆଶଙ୍କା କରି ଗୋଟିଏ ଭୂମିକା ପ୍ରତି ଆନୁଗତ୍ୟ ରକ୍ଷାକରି ଅନ୍ୟଟିକୁ ଏକରକମ ଅବହେଳା କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଆଲୋଚିତ ବିଚାର ଅନୁଯାୟୀ ଏ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ସଂଗତି ଖୁବ୍ ସମ୍ଭବପର । ସୁତରାଂ ସଂଗତି ରକ୍ଷାକରି ଜୀବନରେ ଶାନ୍ତି ଓ ସନ୍ତୋଷ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ବିଜ୍ଞତାର ପରିଚାୟକ ହେବ ।

●●●

ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ

ଆଚରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିବାର ଓ ସମାଜ ପାଇଁ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ଆହ୍ୱାନ । ସମାଧାନର ପନ୍ଥା ସହଜ ନୁହେଁ । ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ରାଜନୈତିକ ନେତାମାନେ ଧରିନିଅନ୍ତି ଯେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଏବଂ ଅର୍ଥନୈତିକ ବୈଷମ୍ୟ ଫଳରେ ଏପରିସବୁ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଥାଏ । ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଅର୍ଥନୈତିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ଘଟି ସୁବିଧା ସୁଯୋଗର ସମାନ ବଣ୍ଟନ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଲେ ସମସ୍ୟା ସ୍ୱତଃ ତିରୋହିତ ହେବ । ମାତ୍ର ଏପରି ଚିନ୍ତାଧାରା ଅଭ୍ରାନ୍ତ ନୁହେଁ । ଧନୀ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ପରିବାରର ବେଶି ସଂଖ୍ୟକ ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ପ୍ରତିପତ୍ତି, ପଦପଦବୀ ଏବଂ କ୍ଷମତା ଚାପରେ ଧନୀ ପରିବାରର ପିଲାମାନଙ୍କର ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ପୋଲିସ ରେକର୍ଡରେ ସ୍ଥାନ ପାଇନଥାଏ ।

ଆଜି ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାମାନେ ଆଗାମୀ କାଲିର ଅପରାଧୀ ହୋଇପାରନ୍ତି । ସୁତରାଂ ମୂଳରୁ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଖୁବ୍ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ । ପ୍ରତିକାର ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ । ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପିତାମାତା ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କର ଯତ୍ନନେଉଥିବା ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ନିଜକୁ ତାଲିମଭୁକ୍ତ କରୁଥିବା ଯତ୍ନକାରୀମାନଙ୍କର ମୌଳିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ପିଲାମାନଙ୍କର ଅସାମାଜିକ ଓ ସମାଜ ବିରୋଧୀ ବ୍ୟବହାରକୁ ସାମାଜିକ ଓ ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାରରେ ରୂପାନ୍ତର କରିବା । ଏ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ପାଇଁ ଏକାଧିକ ନିୟମ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କେଉଁ ନୀତିରେ ପ୍ରୟୋଗ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହେବ, ତାହା ପିତାମାତା ଓ

ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କୁ ବିଜ୍ଞତାର ସହିତ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ହେବ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରୟୋଗଶୀଳ ନିୟମ ସବୁ ସହିତ ପରିଚିତି ଆବଶ୍ୟକ । ପିତାମାତା ଓ ବୟସ୍କମାନେ ଅଧ୍ୟୟନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଓ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ମାଧ୍ୟମରେ ଏସବୁ ପରିଚାଳନାର ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରିପାରିବେ ।

ପ୍ରଥମେ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଭଲ ହେଉ ବା ଖରାପ ହେଉ, ବ୍ୟବହାର ଗଠନର ମୂଳନୀତିଟି ସରଳ । ଗୋଟିଏ ବ୍ୟବହାର ପୁରସ୍କୃତ ବା ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ହେଲେ ବ୍ୟବହାରଟି କ୍ରମଶଃ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପିଲା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ନପାଇଲେ କିମ୍ବା ଶାସ୍ତି ପାଇଲେ ବ୍ୟବହାରଟି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ କ୍ରମଶଃ ତିରୋହିତ ହୁଏ । ଏ ନୀତିର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ପିତାମାତା ପିଲାର ଭଲ ବ୍ୟବହାରକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ପିଲାଟି ବାଂଛନୀୟ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇବା ମାତ୍ରେ ତାକୁ ପୁରସ୍କାର ବା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବେ । ପୁରସ୍କାର ଭୌତିକ କିମ୍ବା ବାଚନିକ ହୋଇପାରେ । ଅବଶ୍ୟ ପୁରସ୍କାର ବା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ମାଧ୍ୟମରେ ବାଂଛନୀୟ ବ୍ୟବହାର ଗଠିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅଚାନକ ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଶା କରିବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ପିଲାଠାରୁ ହଠାତ୍ ପୂରାପୂରି ଶାନ୍ତଭାବ ଆଶା କରିବା ସମୀଚୀନ ନୁହେଁ । ପିଲା ଯେଉଁ ସମୟରେ ଅଳ୍ପକାଳ ପାଇଁ ଶାନ୍ତଭାବ ଦର୍ଶାଉଛି ସେହି ସମୟରେ ପିଲାଟିକୁ ସାବାସ୍ କହି ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କଲେ ଧୀରେଧୀରେ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବ । ପନ୍ଦର କୋଡିଏ ମିନିଟ ପାଇଁ ଶାନ୍ତଭାବ ଦେଖାଉଥିବା ବେଳେ ପିଲାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇ ଠିକ୍ ମାର୍ଗରେ ନିଆଯିବ ।

ପ୍ରୋତ୍ସାହନର ଏକ ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରୟୋଗ ହେଉଛି ପ୍ରତୀକ ପୁରସ୍କାର । ଧରାଯାଉ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ଦର୍ଶାଉଥିବା ଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟଭାଷାରେ ଏପରି ସୂଚନା ଦିଆଯିବ "ଗୋଳମାଳ ନ କରି ଧୀରସ୍ଥିର ବସିଲେ ମୁଁ ତୁମକୁ ଗୋଟିଏ ଭଲ ଜିନିଷ ଦେବି । ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ବସିଲେ ମୁଁ ତୁମକୁ ଗୋଟିଏ କାର୍ଡ ଦେବି । ତୁମେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କାର୍ଡ ରଖିପାରିବ । ତୁମପାଖର ଏପରି ଦଶଟି କାର୍ଡ ଦେଲେ ତାହା ବଦଳରେ ମୁଁ ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ ଦେବି ।" ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍ ବେଶ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇଥିବାରୁ ପିଲାଟି ସମ୍ଭବତଃ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କାର୍ଡ ସଂଗ୍ରହ ପାଇଁ ବାଂଛନୀୟ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇବ ।

ଅବାଂଛିତ ବ୍ୟବହାରର ପରିବର୍ତ୍ତନର ଅନ୍ୟ ଏକ କୌଶଳ ହେଉଛି ସୁବିଧା ସୁଯୋଗର ପ୍ରତ୍ୟାହାର । ଧରାଯାଉ ପିଲାଟି ହାତ ନ ଧୋଇ ଖାଇବାକୁ ଜିଦ୍ ଧରୁଛି । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ପିତାମାତା ପିଲାଟିକୁ ଦଣ୍ଡଦେବାର ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏହା ସଫଳ ହୋଇନଥାଏ । ପିଲାଟି ହୁଏତ ଅଧିକ ଜିଦ୍‌ଖୋର ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ମା' କହିପାରନ୍ତି – "ତୁମେ ହାତ ନଧୋଇଲେ ମୋ ସହିତ ଖାଇପାରିବ ନାହିଁ ।" ଏପରି ଚେତାବନୀ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହେବ । ପିଲାମାନେ ମା'ଙ୍କ ସହିତ ଏକାଠି ବସି

ଖାଇବାରେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରୁଥିବାରୁ ଏପରି ନିବୃତ୍ତି ପିଲାର ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଭଲ କାମ କରିବ । ସୁତରାଂ ଶାସ୍ତିବିଧାନ (ଭୌତିକ ପ୍ରୟୋଗ ନକରି) ପୂର୍ବ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗରୁ ବଂଚିତ କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀ ଭଲ କାମ କରିଥାଏ । ସେହିପରି ଖେଳିବାର ସୁଯୋଗନଦେବା ପରି ପନ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ।

ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ବିକଳ୍ପ ପନ୍ଥାର ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମତରେ ଆଚରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ଭାବନା ଶୈଳୀ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ । ସୁତରାଂ ଏପରି ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ତନ ଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିଲେ ସମସ୍ୟା ଦୂରୀଭୂତ ହେବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ମାତ୍ରାଧିକ କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ପିଲାମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନେ କ୍ରୋଧୀ । ରାସ୍ତାରେ ଚାଲି ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଦୈବାତ୍ ଅନ୍ୟ ପିଲାଟିର ଦେହ କି ହାତ ବାଜିଗଲେ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା- ବିଜଡିତ ପିଲାଟି ଭାବେ ଯେ ତାକୁ ଜାଣିଶୁଣି ଧକ୍କା ମରାଯାଇଛି ।

ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷାରେ ଜଣେ ଗବେଷକ ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲା ଓ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ପିଲାକୁ ଏକାଠି କରି ଦୁଇଜଣିଆ ଦଳ କଲେ । ଏହିପରି ଅନେକଗୁଡିଏ ଦୁଇଜଣିଆ ଦଳ କରାଗଲା । ପ୍ରତି ଦଳକୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଗଲା । କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଗଲା । କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଦଳର ଦୁଇଜଣ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିଲା । ଅନ୍ୟ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟର ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଦୁଇଜଣ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କରିବାରେ ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା ଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ସମ୍ପାଦନ ପରେ ପ୍ରତି ପିଲାକୁ ତା' ଦଳରେ ଅନ୍ୟ ପିଲାଟି କେତେ ରାଗୀ, ତାହାର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାକୁ କୁହାଗଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାମାନେ ସବୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଅନ୍ୟ ପିଲାଟିକୁ କ୍ରୋଧୀ ଓ ଆକ୍ରମଣ ଭାବାପନ୍ନ ବିଚାର କରୁଛନ୍ତି । ସହଯୋଗ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ରହିଥିବା ପିଲା ଅନ୍ୟ ପିଲାକୁ ବଦ୍‌ରାଗୀ ଓ ଖରାପ ପିଲା ବୋଲି ଭାବୁଛି ।

ପିଲାର ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ତନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷକମାନେ ପିଲାଙ୍କୁ କେତେକ କାଳ୍ପନିକ ଅବସ୍ଥାରେ ସେମାନେ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ତାହା କହିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଏ । ଧରାଯାଉ ପଚରାଗଲା ଯେ ଜଣେ ସହପାଠୀ ତୁମର କଲମ ଛଡାଇ ନେଲେ ତୁମେ କ'ଣ କରିବ ? ସମସ୍ୟା ବିଜଡିତ ପିଲାଟି ହୁଏତ କହିବ- "ମୁଁ ତା'ଠାରୁ କଲମ ଛଡାଇ ଆଣିବି ।" ଏପରି ସ୍ଥଳେ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ କି ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏହାର କୁପରିଣତି ସୂଚାଇବେ । ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ବା ବିଶେଷଜ୍ଞ ପୁଣି ସୂଚାଇବେ ଯେ କଲମଟି ସହପାଠୀଠାରୁ ଛଡାଇ ଆଣି ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ କୁହାଯାଇପାରେ ଏବଂ ତାହାର

ପରିଣତି ଚିନ୍ତା କରାଯାଇପାରେ । ଏପରି ସବୁ କାଳ୍ପନିକ ଅବସ୍ଥା ସୂଚାଇ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ କେବଳ ଆଚରଣଗତ ତ୍ରୁଟି ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାକୁ ଧାରଣା ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ, ବାଂଛନୀୟ ବ୍ୟବହାରସବୁର ଫଳାଫଳକୁ ଏକରକମ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପିଲାଟି ନିଜେ ନିଜକୁ ଶୁଣାଇ ବାରମ୍ବାର କହିଥାଏ - "ମୋଠାରୁ ଛଡାଇନେଥିବା କଲମଟି ମୁଁ ଜୋରଜବରଦସ୍ତ ଛଡାଇ ନ ଆଣି ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଜଣାଇଲେ ଶିକ୍ଷକ ତା'ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ । ମୋର କଳିଗୋଳ କରି ବନ୍ଧୁ ହରାଇବାର ଆଶଙ୍କା ରହିବ ନାହିଁ ।"

ମୋଟ ଉପରେ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲା ବ୍ୟବହାର ଓ ତାହାର କୁପରିଣତି ଉଚ୍ଚସ୍ୱରରେ କହିବାର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । କେଉଁଟି ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ କେଉଁଟି ତ୍ରୁଟିଶୂନ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ତାହା ଶିକ୍ଷା କରେ । ଚିନ୍ତନଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ମାଧ୍ୟମରେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରାଯାଏ ।

ଆଚରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ମନୋଚିକିତ୍ସକମାନେ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ମାତ୍ରାଧିକ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ କେତେକ ଔଷଧ ସଫଳତାର ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି । ତଥାପି କେତେକ ଔଷଧର ଆଶ୍ରୟ ନ ନେଇ ଅନ୍ୟସବୁ ବ୍ୟବହାର ଓ ଚିନ୍ତନ ଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରଣାଳୀର ପ୍ରୟୋଗ ଅଧିକ ସୁଫଳ ଦେଇଥାଏ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଆଚରଣ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ପିତାମାତା, ଗୁରୁଜନ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସକ୍ରିୟ ସହଯୋଗ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

•••

ହିପ୍ନୋସିସ୍ (ସମ୍ମୋହନ) :
ପୁରାତନ ଜ୍ଞାନ, ନୂତନ ବିଜ୍ଞାନ

ଭାରତର ସର୍ବପୁରାତନ ଜ୍ଞାନସମ୍ଭାର ମଧ୍ୟରୁ ସମ୍ମୋହନ ବା ହିପ୍ନୋସିସ୍ ଅନ୍ୟତମ। ଆମର ପ୍ରାଚୀନ ପରମ୍ପରା ସହିତ ଏହା ସମ୍ବନ୍ଧିତ। ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଭାରତୀୟ ଜୀବନକୁ ସଦାସର୍ବଦା ପ୍ରଭାବିତ କରିଆସିଛି। ପ୍ରାଚୀନ ସାହିତ୍ୟରେ ଏହା "ପ୍ରାଣ ବିଦ୍ୟା" କିମ୍ବା "ତ୍ରିକାଳ ବିଦ୍ୟା" ନାମରେ ପରିଚିତ ଥିଲା। କିଛି କାଳର ଗୌରବମୟ ଐତିହ୍ୟ ପରେ ଏଥିରେ କ୍ରମଶଃ ଅବାଂଛିତ ଉପାଦାନସବୁ ପ୍ରବେଶ କଲା। ଫଳରେ ଏହାର ଜ୍ଞାନଗତ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟହୋଇ ଗୁଣିଗାରେଡ଼ି ପରିସରଭୁକ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଲା।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଜଗତରେ ଏ ଦିଗରେ ଅନ୍ତତଃ କୌତୂହଳ ଥିଲା। ଭାରତୀୟ ସନ୍ଥ ଓ ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ଚମତ୍କାରିତା ସମ୍ପର୍କରେ ବିଧିବଦ୍ଧ ଅନୁଶୀଳନ କରିବା ପାଇଁ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ-ଜଗତରେ ବହୁବାର କୌତୂହଳ ଦେଖାଦେଇଛି। କେବଳ ଅଙ୍ଗୁଳି ସ୍ପର୍ଶରେ ଭାରତୀୟ ଯୋଗୀମାନେ ରୋଗୀକୁ କିପରି ଭଲ କରୁଥିଲେ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁଶୀଳନ କରିବାର ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି।

ବିଭିନ୍ନ କାଁ ଭାଁ ଉଦ୍ୟମକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ଭାରତୀୟ ଚମତ୍କାରିତାକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ବିଧିବଦ୍ଧ ଗବେଷଣା ପ୍ରକୃତରେ ଅଷ୍ଟାଦଶ ଶତକରେ ଆରମ୍ଭ ହେଲା। ଫ୍ରାନଜ୍ ଆଣ୍ଟନ୍ ମେସ୍ମର୍ ନାମକ ଜଣେ ଅଷ୍ଟ୍ରିଆର ଚିକିତ୍ସକ ଏ ଦିଗରେ ଉଦ୍ୟମ ଆରମ୍ଭ କଲେ। ସେଥିପାଇଁ ତାଙ୍କ ନାମ ଅନୁସାରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମେସ୍ମରିଜିମ୍ (Mesmerims) କୁହାଯାଏ। ଆଧୁନିକ ମେସ୍ମରଙ୍କୁ ସମ୍ମୋହନର ଜନକ ରୂପେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଆଯାଏ।

ମେସ୍‌ମର୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ଆମର ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଚୁମ୍ବକୀୟ ଶକ୍ତି ରହିଛି । ଆମର ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ଏହି ଚୁମ୍ବକୀୟ ପଦାର୍ଥକୁ ନେଇଥାଉ । କିନ୍ତୁ ସବୁ ଶରୀରରେ ଏହି ଚୁମ୍ବକୀୟ ଫ୍ଲୁଇଡ୍‌କୁ ମିଶାଇବାରେ ସମାନ ଧରଣର ସାମର୍ଥ୍ୟ ନ ଥାଏ । ଆମର ରକ୍ତ ଓ ସ୍ନାୟୁପଥରେ ଏହି ଫ୍ଲୁଇଡ୍ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବାହିତ ନ ହୋଇ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ମେସ୍‌ମର୍ ତାଙ୍କର ଚୁମ୍ବକତତ୍ତ୍ୱ (Magnetism) ପଦ୍ଧତିରେ ବ୍ୟାଧିସବୁ ଦୂରକରି ରୋଗୀକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିଲେ ।

ମେସ୍‌ମର୍ ଭାରତୀୟ ଦ୍ରଷ୍ଟାମାନଙ୍କର ସଫଳତା ସହିତ ପରିଚିତ ଥିଲେ । ଭାରତୀୟ ଦ୍ରଷ୍ଟାମାନଙ୍କ ପରି ସେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ହେ ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତିର ଏକ ପ୍ରବାହ ଅଛି । ପଶୁପକ୍ଷୀମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏପରି ଶକ୍ତି ରହିଛି । ଦୁଇଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ପରସ୍ପର ସହିତ ଚକ୍ଷୁ ମିଳାଇବା ସମୟରେ ଚୁମ୍ବକୀୟ ଶକ୍ତି ସକ୍ରିୟ ହୁଏ । ପରସ୍ପର ସହିତ ହାତମିଳାଇବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଚୁମ୍ବକୀୟ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ।

ଏପରି ଭାବଧାରାକୁ ଆଧାର କରି ୧୭୭୫ ମସିହାରେ ମେସ୍‌ମର୍ ତାଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଆରମ୍ଭ କଲେ । ତାଙ୍କର ଚିକିତ୍ସାଳୟର କାନ୍ଥରେ ଚୁମ୍ବକସବୁ ସଂଯୋଜିତ ଥିଲା । ଏସବୁ ବାହାରକୁ ଦେଖାଯାଉ ନ ଥିଲା । ତଥାପି କାନ୍ଥସବୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଥିଲା । ପ୍ରକୋଷ୍ଠଟି ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ଥିଲା । ପ୍ରକୋଷ୍ଠ ବାହାରେ ଧୀର ସ୍ୱରରେ ସୁଲଳିତ ସଂଗୀତର ସ୍ୱର ଥିଲା । ରୋଗୀକୁ ଏପରି ପ୍ରକୋଷ୍ଠରେ ଶୋଇବାକୁ ସେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଉଥିଲେ । ଶୋଇବା ସମୟରେ ସେ ରୋଗମୁକ୍ତ ବୋ଼ଲି ବାରମ୍ବାର ମୃଦୁସ୍ୱରରେ ଘୋଷଣା କରୁଥିଲେ । କାନ୍ଥରେ ସଂଯୋଜିତ ହୋଇଥିବା ଚୁମ୍ବକଶକ୍ତି ଏବଂ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଚୁମ୍ବକୀୟ ଶକ୍ତିର ସଂଗତି ଫଳରେ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେଉଛି ବୋଲି ମେସ୍‌ମର୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ । ଏପରି ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟତୀତ ମେସ୍‌ମର୍ ରୋଗୀକୁ ତରଳ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଦେଉଥିଲେ । ପ୍ରକୃତରେ ଏହା କେବଳ ଜଳ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଉପର ଆବରଣରେ ରୋଗୀକୁ ଆକର୍ଷଣ କଲା ଭଳି ବହୁତ ଆରୋଗ୍ୟର କଥା ଲେଖାଥିଲା । ରୋଗୀମନରେ ଖୁସି ଓ ଆନନ୍ଦ ଦେବା ପାଇଁ ଏସବୁ ଲେଖା ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଥିଲା । ମେସ୍‌ମରଙ୍କ ଏହି ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ବହୁ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଆରୋଗ୍ୟ କଲା । ସମଗ୍ର ଫ୍ରାନ୍‌ସ ଓ ଇଉରୋପରେ ମେସ୍‌ମର୍‌ଙ୍କ ଜନପ୍ରିୟତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲା ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଡକ୍ଟର ମେସ୍‌ମର୍‌ଙ୍କ ହୃଦ୍‌ବୋଧ ହେଲା ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଥିବା ଚୁମ୍ବକୀୟ ଶକ୍ତିକୁ ହାତର ଅଙ୍ଗୁଳି ସ୍ପର୍ଶରେ ଜାଗ୍ରତ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଭାରତୀୟ ମୁନି ଋଷିମାନେ ମଧ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଳିର ସ୍ପର୍ଶ ଦେଇ ଆଶୀର୍ବାଦ କରୁଥିଲେ । ମେସ୍‌ମର୍ ସେହି ବିଶ୍ୱାସ ନେଇ ସ୍ପର୍ଶ ଦେଇ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟର ପ୍ରଯତ୍ନ କଲେ । ମେସ୍‌ମର୍ ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ପଦ୍ଧତିର କିଛି କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଇଲେ । ବେଳେ ବେଳେ ପାଣି ପାତ୍ରଟିରେ

ଚୁମ୍ବକଟିଏ ପକାଇଦେଇ ରୋଗୀକୁ ଏହା ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଥିଲେ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଦଳଗତ ଭାବରେ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଦାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଚକାପକାଇ ବୃତ୍ତାକାରରେ ବସିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଉଥିଲେ। କେନ୍ଦ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ଚୁମ୍ବକୀୟ ବୃକ୍ଷ ରହୁଥିଲା ଏବଂ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଚାହିଁବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଉଥିଲା।

ସଫଳତା ସତ୍ତ୍ୱେ ମେସ୍‌ମର୍ ଅଷ୍ଟ୍ରିଆ ସରକାରଙ୍କୁ ଖୁସୀ କରିପାରି ନ ଥିଲେ ସରକାର ଅନୁସନ୍ଧାନ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପରିଷଦ ଗଠନ କଲେ। ପରିଷଦ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାର ସଫଳତା ସତ୍ତ୍ୱେ ପଦ୍ଧତିଟି ବିଜ୍ଞାନ-ସମ୍ମତ ନ ଥିଲା ବୋଲି ନିଷ୍ପତ୍ତି ଦେଇଥିଲେ। ଫଳରେ ଦୁଇ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ତାଙ୍କୁ ଅଷ୍ଟ୍ରିଆ ଛାଡ଼ିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଗଲା। ସେ ସେଠାରୁ ଆସି ଫ୍ରାନ୍‌ସରେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଅବ୍ୟାହତ ରଖିଲେ।

୧୮୧୫ ମସିହାରେ ମେସ୍‌ମର୍‌ଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ତାଙ୍କର ଶିଷ୍ୟମାନେ ଏ ଦିଗରେ ଉଦ୍ୟମ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିଲେ। ସ୍କଟ୍‌ଲାଣ୍ଡର ଡାକ୍ତର ଜେମସ୍ ବେଡ୍ ବିଧିବଦ୍ଧ ଗବେଷଣା କଲେ। ୧୮୪୩ ମସିହାରେ ସେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଟିର ନାମ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି "ହିପ୍ନୋସିସ୍" ଆଖ୍ୟା ଦେଲେ।

ଗ୍ରୀକ୍ ଭାଷାରେ ହିପ୍ନୋସିସ୍‌ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନିଦ୍ରା। ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଗ୍ରୀକ୍‌ମାନଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନମନ୍ଦିରସବୁ ଥିଲା। ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇଁ ରୋଗୀମାନେ ଆସୁଥିଲେ ଏବଂ ପୂଜକ ସେମାନଙ୍କୁ ମନ୍ଦିରରେ ଶୋଇବା ପାଇଁ ସୂଚନା ଦେଉଥିଲେ। ଶୋଇବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆରୋଗ୍ୟମୁଖୀ ବିଶ୍ୱାସର କଥା ଶୁଣିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଉଥିଲା। ଏପରି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସେମାନଙ୍କର ଆରୋଗ୍ୟ ସାଧନ କରୁଛି ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଥିଲା। ହିପ୍ନୋସିସ୍ ଶବ୍ଦର ମୂଳ ଉତ୍ପତ୍ତି ଏହି ଗ୍ରୀକ୍ ପରମ୍ପରାରୁ ଆସିଛି ।

ଡକ୍ଟର ବ୍ରେଡ୍‌ଙ୍କ ପରେ ଅନେକ ଚିକିତ୍ସକ ଓ ଗବେଷକ ହିପ୍ନୋସିସ୍‌ର ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରୟୋଗ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କଲେ। କଲିକତାର ଜଣେ ଡାକ୍ତର ଜେମସ୍ ଏସ୍‌ଡେଲର ହିପ୍ନୋସିସ୍ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଦାନ୍ତର ଚିକିତ୍ସା ସଫଳତାର ସହିତ କରିପାରିଲେ। ହିପ୍ନୋସିସ୍‌ର ଲୋକପ୍ରିୟତା ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲା। ଅବଶ୍ୟ କେତେକ ଅସମାହିତ ପ୍ରଶ୍ନ ମଧ୍ୟ ମୁଣ୍ଡ ଟେକିଲା।

•••

ହିପ୍ନୋସିସ୍ (ସମ୍ମୋହନ)ର ଆଧୁନିକ ରୂପ

ହିପ୍ନୋସିସ୍ ନିଦ୍ରା ପରି ଏକ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ନିଦ୍ରା ନୁହେଁ। ଏହା ଏପରି ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବାହ୍ୟ ସଚେତନତାର ସ୍ତର ଖୁବ୍ କମିଯାଇ ଏକ ଗ୍ରହଣଶୀଳ ଏକାଗ୍ରତା ଗଠିତ ହୁଏ। ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରସ୍ତାବ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଏ, ତାହା ସେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରେ। ହିପ୍ନୋସିସ୍ (ସମ୍ମୋହନ) ଅନୁଭବରେ ତିନୋଟି ଉପାଦାନ ସଂଶ୍ଲିଷ୍ଟ। ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ନିମଜ୍ଜିତ ହେବାର ଅବସ୍ଥା। ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ କ'ଣ ଘଟିଯାଉଛି ସେ ଦିଗରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଚେତନ ନ ଥାଏ। ଏକାଗ୍ରତା ଫଳରେ ନିଜର ଶାରୀରିକ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର କ୍ରିୟାକଳାପର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ସଚେତନ ନ ଥାଏ।

ସମ୍ମୋହନ ସମୟରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଅନୁଭବଟି ହେଉଛି ବିଚ୍ଛିନ୍ନତାର (Dissociation) ପ୍ରକ୍ରିୟା। ଗତାନୁଗତିକ ଧରାବନ୍ଧା ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତି ଏ ସମୟରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଥାଏ। ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଭାବ ଓ ଆବେଗ ମଧ୍ୟ ଏ ସମୟରେ ନ ଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ, ଗୋଡ଼ଦୁଇଟି ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରର ଏକ ଅଙ୍ଗ ବିଶେଷ ବୋଲି ଅନୁଭବ ନ ଥାଇପାରେ।

ତୃତୀୟ ଉପାଦାନଟି ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଅନ୍ୟର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଓ ପ୍ରସ୍ତାବ (Suggestion) ଗ୍ରହଣ କରିନେବାର ପ୍ରବଣତା ମାତ୍ରାଧିକ ହୋଇଥାଏ। ଅବିଚାରିତ ଭାବରେ କେତେକ କଥା ବ୍ୟକ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ। ଯୁକ୍ତିହୀନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ। ଅବଶ୍ୟ ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ସମ୍ମୋହିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ କୌଣସି ଅନୈତିକ ଏବଂ ଅପରାଧମୁଖୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଗ୍ରହଣ କରିନେବ। ଲୋକକୁ ସମ୍ମୋହିତ

କରି ତା'କୁ ଅନ୍ୟକୁ ହତ୍ୟା କରିବାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ଭଳି ଦୃଶ୍ୟ କେତେକ ନାଟକ ଓ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ରୂପାୟିତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ପ୍ରଭାବର ସୃଷ୍ଟି ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ନୁହେଁ। ବରଂ ସମ୍ମୋହିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏପରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲେ ହିପ୍ନୋସିସ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅନ୍ତ ହୁଏ। ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ।

ହିପ୍ନୋସିସ୍ ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ଏବଂ କ'ଣ ନୁହେଁ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ସୂଚନା ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରେ। ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ହିପ୍ନୋସିସ୍ ନିଦ୍ରା ସହିତ ତୁଳନୀୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ନିଦ୍ରା ନୁହେଁ। ଅବଶ୍ୟ ହିପ୍ନୋସିସ୍ ଶବ୍ଦର ମୂଳ ଉତ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରୀକ୍‌ମାନଙ୍କର ଭାଷାରେ ନିଦ୍ରା ହୋଇଥିବାରୁ ଅନେକ ଲୋକ ଭୁଲବଶତଃ ଏହାକୁ ଏକ ପ୍ରକାର ନିଦ୍ରା ବୋଲି ଭାବିନିଅନ୍ତି।

ହିପ୍ନୋସିସ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଭୁଲ ଧାରଣା ରହିଛି ଯେ କେବଳ ମନ ସିଦ୍ଧି କିମ୍ବା ଉଚ୍ଚ ଧରଣର ସାଧନା କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ହିପ୍ନୋଟାଇଜ୍ କରିପାରନ୍ତି। ଏହା ଏକ ଭ୍ରମ ଧାରଣା। ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟକୁ ସମ୍ମୋହିତ କରିପାରିବ। ଏଥିପାଇଁ ଏହାର କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେବ। ଉଚ୍ଚ ଧରଣର ସାଧନା ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ।

ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ହେଉଛି ଯେ କେବଳ ଦୁର୍ବଳମନା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମୋହିତ କରାଯାଇପାରିବ। ଏହା ପ୍ରକୃତରେ ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ଅବଶ୍ୟ ସଫଳ ହିପ୍ନୋସିସ୍ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ତାରତମ୍ୟ ରହିଛି। କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଖୁବ୍ ସହଜରେ ସମ୍ମୋହିତ ହେବା ସ୍ଥଳେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ହିପ୍ନୋଟାଇଜ୍ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ। ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ହିପ୍ନୋଟାଇଜ୍ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାର କଷ୍ଟସାଧ୍ୟତା ଦରକାର ହୁଏ। ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏପରି ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ଦୁର୍ବଳମନା ସବଳମନା ଆଖ୍ୟା ଦେବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହେବ ନାହିଁ।

ଯେପରି ବିଜ୍ଞାନ-ସମ୍ମତ ଭାବରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସମ୍ମୋହିତ କରାଯାଏ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅଣାଯାଏ। ଔପଚାରିକ ଭାବରେ ଏପରି ସ୍ୱାଭାବିକତା ଅଣାଯିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଗ୍ରହଣ ନ କଲେ ଫଳାଫଳ କ'ଣ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଆଶଙ୍କା ଜନ୍ମିପାରେ। ପ୍ରକୃତରେ ଆଶଙ୍କାସବୁ ଅମୂଳକ। ଔପଚାରିକ ପଦ୍ଧତିରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅଣାନଗଲେ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ବିଳମ୍ବରେ ଆପେ ଆପେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ। ବେଳେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାକୁ ଚାଲିଯାଏ। ଔପଚାରିକ ଭାବରେ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅନ୍ତ ନ ଘଟିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ସେହି ସମ୍ମୋହିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଯିବ ବୋଲି ଭାବିବସିବା ଅମୂଳକ।

ହିପ୍ନୋସିସ୍ ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସବୁପ୍ରକାର ଗୋପନୀୟ

କଥା ପ୍ରକାଶ କରିଦେବ, ଏହା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ବ୍ୟକ୍ତିର ବାହ୍ୟ ମନ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ତଃମନ ସକ୍ରିୟ ଥାଏ। ବ୍ୟକ୍ତି କ'ଣ ପ୍ରକାଶ କରିବ ଏବଂ କ'ଣ ଗୋପନ ରଖିବ, ତାହା ସ୍ଥିର କରିପାରେ। ସୁତରାଂ ହିପ୍ନୋଟିଷ୍ଟର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ସମ୍ମୋହିତ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କଥା ପ୍ରକାଶ କଲେ ମଧ୍ୟ ସବୁପ୍ରକାର ଗୋପନୀୟ କଥା ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବେ ପ୍ରକାଶ କରିନଥାଏ।

ସମ୍ମୋହନ ବିପଜ୍ଜନକ କି ? ହିପ୍ନୋସିସ୍ ମୁଖ୍ୟତଃ ନିରାପଦ। ଅଳ୍ପ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଅନଭିଜ୍ଞ ହିପ୍ନୋଟିଷ୍ଟଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କେତେକ କୁପରିଣତି ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ତେବେ ଅଯଥା ଆଶଙ୍କା ଭିତ୍ତିହୀନ।

ହିପ୍ନୋସିସ୍ ସମୟରେ ବାହ୍ୟ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ଶରୀର ଚେତନା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନତା କମିଯାଏ। ଫଳରେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାର ପ୍ରୟୋଗରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟ ଦୂରକରି ଦନ୍ତଚିକିତ୍ସା ଭଳି କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ। ମାତ୍ର ହିପ୍ନୋସିସ୍ ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପୂରାପୂରି କୋମା ଅବସ୍ଥାକୁ ନିଆଯାଇପାରେ ବୋଲି ଭାବିବସିବା ଅମୂଳକ।

ହିପ୍ନୋସିସ୍‌ର ବୈଜ୍ଞାନିକ ରୂପରେଖ ସତ୍ତ୍ୱେ ବିଂଶ ଶତକର ପ୍ରଥମ ତିନି ଦଶକରେ ଏ ଦିଗରେ ଆଗ୍ରହର ବିଲୟ ଘଟିଥିଲା। ଫ୍ରଏଡ୍ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥିଲେ ମଧ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଏହା କରିନଥିଲେ। ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ହିପ୍ନୋସିସ୍ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ କେତେକ ଯୁଦ୍ଧଫେରନ୍ତା ମାନସିକ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲା। ବିଂଶ ଶତକର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ମିଲଟନ୍ ଏରିକ୍‌ସନ୍ ନାମକ ଜଣେ ମନୋଚିକିତ୍ସକ ହିପ୍ନୋସିସ୍ ପ୍ରଣାଳୀରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଲେ। ତାଙ୍କର ସଫଳ ପ୍ରୟୋଗ ହିପ୍ନୋସିସ୍‌କୁ ନୂତନ ରୂପରେଖ ଦେଲା। ସେଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଆଧୁନିକ ହିପ୍ନୋସିସ୍‌ର ଜନକ କୁହାଯାଏ।

୧୯୫୫ ମସିହାରେ ବ୍ରିଟିଶ୍ ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନୀ ପରିଷଦ ଏବଂ ୧୯୫୮ରେ ଆମେରିକା ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନୀ ପରିଷଦ ହିପ୍ନୋସିସ୍‌କୁ ବିଧିବଦ୍ଧ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ମାନ୍ୟତା ଦେଇଛନ୍ତି। ଆମେରିକା ମନୋବିଜ୍ଞାନ ପରିଷଦର ଗୋଟିଏ ଶାଖା (ମଣ୍ଡଳ ୩୦) ହିପ୍ନୋସିସ୍‌ର ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରୟୋଗ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଆସୁଛି।

•••

ମାନସିକ ବିକୃତି କେବଳ ଏକ ମସ୍ତିଷ୍କରୋଗ କି ?

ବିକୃତିର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗର ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପ୍ରଣାଳୀ ଶାରୀରିକ ରୋଗର ନିଦାନ ସହିତ ସମପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ନୁହେଁ। ନମୁନା ଦେଖି ଏବଂ ଇ.ସି.ଜି. ମାପକରି ହୃଦ୍‌ରୋଗର ନିଦାନ କରାଯାଇଥାଏ । ରକ୍ତଶର୍କରାର ସ୍ତର ଦେଖି ମଧୁମେହ ରୋଗର ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଏ। ମାତ୍ର ବିଷାଦ ବା ଅବସାଦର ନିରୂପଣ ପାଇଁ କୌଣସି ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାର ବିଧି ନାହିଁ। ପିଲାମାନଙ୍କର ଅତି ଚଞ୍ଚଳତା ନିରୂପଣ କରିବା ପାଇଁ ରଞ୍ଜନରଶ୍ମି ପ୍ରୟୋଗର ବିଧି ନାହିଁ। ଅନ୍ତତଃ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏ ସବୁର ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଉ ନାହିଁ।

ଅବଶ୍ୟ ଜେନେଟିକ୍ସ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ଫଟୋଉତ୍ତୋଳନ ପଦ୍ଧତିରେ ଅଭୂତପୂର୍ବ ବିକାଶ ଘଟିଛି। ଏହି ବିକାଶ ଫଳରେ ମାନସିକ ବିକୃତିର ଅନ୍ତରାଳରେ ଲୁକ୍‌କାୟିତ ଥିବା ଜୀବଭିତ୍ତିକ ଓ ଶରୀରତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରଣସବୁ କ୍ରମଶଃ ସ୍ପଷ୍ଟତର ହେଉଛି । ତେବେ ଶରୀରତାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୂମିକାକୁ କେତେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯିବ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି।

କଲମ୍ବିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରଫେସର ନୋବେଲ୍ ପୁରସ୍କାର ବିଜେତା ଡଃ କ୍ୟାଣ୍ଡେଲ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ସମସ୍ତ ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କ । ସୁତରାଂ ମାନସିକ ବିକୃତି ମଧ୍ୟ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ରୋଗ। ମନର ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କ। ତେଣୁ ମାନସିକ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗ।

ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ବୃହତ୍ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ "ଜାତୀୟ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା"ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡଃ ଇନ୍‌ସେଲ୍ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ମତବାଦର ଅଧିକାରୀ। ସେ କୁହନ୍ତି ଯେ ବହୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମାନସିକ ରୋଗ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏବଂ ମଧୁମେହ ସମପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ । ସବୁ ରୋଗର

ଦେହଜ ଓ ବ୍ୟବହାରଗତ ଉପାଦାନ ରହିଛି। ଶାରୀରିକ ରୋଗସବୁ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିବା ସ୍ଥଳେ ମାନସିକ ରୋଗ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଘଟାଇଥାଏ। ଇନ୍‌ସେଲ ଯୁକ୍ତି କରନ୍ତି ଯେ, ପ୍ରାୟ ଶହେବର୍ଷ ତଳେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ନିରୂପଣ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ନ ଥିଲା। ରୋଗର ବର୍ଣ୍ଣନା ଓ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି ଚିକିତ୍ସକ ରୋଗ ନିରୂପଣ କରୁଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର ବୈଦ୍ୟୁତିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗ କୋଲେଷ୍ଟେରୋଲ୍ ମାପ କରାଯାଇ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଉଛି। ଶହେବର୍ଷ ତଳେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ନିରୂପଣ ପ୍ରଣାଳୀ ଯେଉଁ ସ୍ତରରେ ରହିଥିଲା, ସମ୍ଭବତଃ ମାନସିକ ରୋଗର ନିଦାନ ପଦ୍ଧତି ସେହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ରହିଛି ବୋଲି ଇନ୍‌ସେଲ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି। ଇନ୍‌ସେଲ୍‌ଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ଯେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ମାନସିକ ରୋଗୀଙ୍କ ଚିହ୍ନଟ ପ୍ରଣାଳୀ ଅଧିକ ଉନ୍ନତ ହେବ । ସମ୍ଭବତଃ ରକ୍ତ, ମଳମୂତ୍ର ଓ ଅନ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ଛବି-ଅନୁଶୀଳନ ପଦ୍ଧତି ମାଧ୍ୟମରେ ମାନସିକ ବିକୃତିର ସଠିକ୍ ନିରୂପଣ କରାଯାଇପାରିବ।

ଇନ୍‌ସେଲ୍‌ଙ୍କ ମତକୁ ସମର୍ଥନ କଲାଭଳି କେତେକ ବିସ୍ମୟକର ବିକାଶ ଏବେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଆସିଛି। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଶୀଜୋଫ୍ରେନିୟା (Schizophrenia) ଏକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ। ଏହା ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ବାତୁଳତା। ଏପରି ମାନସିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭାବନା ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ। ସେ ବାହ୍ୟଜଗତକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିପାରେ ନାହିଁ। ଶବ୍ଦର ସତ୍ତା ନ ଥାଇ ଶବ୍ଦ ଶୁଣେ। ପ୍ରକୃତ ବସ୍ତୁ ନଥାଇ ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ବସ୍ତୁ ଦେଖେ। ଅଯଥା ଭୟଭୀତ ହୁଏ ଏବଂ ଲୋକସଂସର୍ଗ ତ୍ୟାଗ କରେ। ଅବାସ୍ତବ ଓ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ତାର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ। ବହୁଦିନ ଧରି ଏ ରୋଗର କାରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ସଫଳ ରୂପରେଖ ନେଇପାରି ନାହିଁ। ଏବେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏହା ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିବା ଜିନ୍ ସମ୍ପର୍କରେ କିଛିଟା ଆଭାସ ପାଇଛନ୍ତି।

ଠିକ୍ ସେହିପରି ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ, ଅସହ୍ୟ ଦୁର୍ବିପାକ କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦୁଃଖଦ ଘଟଣାର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ସବୁଲୋକ ଟ୍ରମା ଲକ୍ଷଣ (Post-Traumatic Stress Disorder) ଦର୍ଶାନ୍ତି ନାହିଁ। କେତେକ ପିଲା କିମ୍ବା ଲୋକ ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଦର୍ଶାନ୍ତି। ସାମ୍ପ୍ରତିକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ମସ୍ତିଷ୍କର କେତେକ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଏହା ଟ୍ରମା (ଉତ୍ତ୍ରାସ) ଲକ୍ଷଣର ଆଶଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ବୁଝାଯିବ ମସ୍ତିଷ୍କର କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଥିବା ଲୋକମାନେ ଚରମ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନର (ଯଥା– ଭୟାବହ ମୃତ୍ୟୁର ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବା, ଆକ୍ରମଣର ଶରବ୍ୟ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି) ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ଟ୍ରମା ଲକ୍ଷଣ ଦର୍ଶାଇବେ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅସ୍ୱଭାବିକତା ନ ଥିଲେ ସେମାନେ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ସାମୟିକ ଭାବରେ କିଛିଟା ଅସ୍ଥିରତା ଓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଅନୁଭବ କଲେ ମଧ୍ୟ ସମୟକ୍ରମେ ମାନସିକ ବିକାର ଅବସ୍ଥା ପାର ହୋଇଯିବେ।

ଅଟିଜିମ୍ (Autism) ବା କଳ୍ପନାଚାରଣ ବିକୃତି ଏକ ବିକାଶକାଳୀନ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ। ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁମାନେ ବାହ୍ୟଜଗତ ସହିତ କୌଣସି ଯୋଗାଯୋଗ ରକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ନିଜର କଳ୍ପନାଜଗତ ମଧ୍ୟରେ ପୂରାପୂରି ବୁଡ଼ିରୁହନ୍ତି। ଏମାନଙ୍କୁ ଚାହିଁ କେହି ସ୍ମିତ ହସି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଭାବର ଆଦାନପ୍ରଦାନ ଜଣାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଏମାନେ ନିରୁତ୍ତର ରୁହନ୍ତି। ଅନ୍ୟର ଭାବାବେଗ ପ୍ରତି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଦାସୀନତା ଦର୍ଶାନ୍ତି। ଉନ୍ନତ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ମଧ୍ୟରେ ଉପଯୋଗୀ ସଂଯୋଗଶୀଳତାର (Connectivity) ଅଭାବ ଫଳରେ ଅଟିଜିମ୍ ପରି ମାନସିକରୋଗ ରୂପ ନେଇଥାଏ।

ବିଷାଦ ବା ଅବସାଦ (Depression) ଏକ ବହୁପରିଚିତ ମାନସିକ ରୋଗ। ଏହାର ବହୁବିଧ ଚିକିତ୍ସା ରହିଛି। କାରଣ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ। ମାତ୍ର ଏବେ ସ୍ନାୟୁବିଶେଷଜ୍ଞ ଓ ମନୋଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଫେସର ମେନର୍ଗ ବିଷାଦ ସହିତ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଂଶର ସମ୍ପୃକ୍ତି (ବ୍ରଡ଼ମ୍ୟାନ୍ କ୍ଷେତ୍ର ନଂ ୨୫) ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି। ତାଙ୍କ ମତରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ଅଂଶର ମାତ୍ରାଧିକ ସକ୍ରିୟତା ମଣିଷର ମିଜାସ୍ ଓ ଚିନ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ। ମେ ବର୍ଗଙ୍କ ମତରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ଅଂଶର ମାନଚିତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଦ୍ୱାରା କାରଣ ବିଶ୍ଲେଷଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ସହଜ ହୋଇଥାଏ।

ମସ୍ତିଷ୍କ-ଗବେଷଣାର ଅଭୂତପୂର୍ବ ବିକାଶ ସତ୍ତ୍ୱେ ସବୁ ମାନସିକ ରୋଗର ଅନ୍ତରାଳେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସମ୍ପୃକ୍ତିକୁ ପୂରାପୂରି ଧରିନେବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହେବ ନାହିଁ। ଗୋଟିଏ ଆକାରର ଜାମା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହେବ ନାହିଁ। ଏପରି ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ। ହୁଏତ କେତେକ ମାନସିକରୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସମ୍ପୃକ୍ତି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ। ଶୀଜୋଫ୍ରେନିୟା ବା ଅଟିଜିମ୍ ପରି ବିକୃତିକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଜୀବଭିତ୍ତିକ (Biological) ମଡ଼େଲ ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟ। କିନ୍ତୁ ବେଶ୍ କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ପରିବେଷ୍ଟନୀଗତ ଉପାଦାନର ଭୂମିକାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯିବ ନାହିଁ।

ଆଭିମୁଖ୍ୟର ଅନ୍ୟ ପ୍ରାନ୍ତରେ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ, ମାନସିକରୋଗର ବିଶ୍ଲେଷଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ଓ ଜୀବତାତ୍ତ୍ୱିକ ଉପାଦାନକୁ ଅଯଥା ଅଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି। ନିଉୟର୍କ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଗବେଷକ ଡଃ ଓ୍ୱେକ୍‌ଫିଲ୍‌ଡ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ, କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗ ମସ୍ତିଷ୍କର ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଫଳରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ। ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିକୃତି ଲୋକର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରେ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ସମାରୋହ ଫଳରେ ଉପୁଜିପାରେ। ଓ୍ୱେକ୍‌ଫିଲ୍‌ଡଙ୍କ ମତରେ ଗତ ଦୁଇ ତିନି ଦଶକରେ ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ମାନସିକରୋଗ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ସମ୍ପୃକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଜସ୍ର ଅର୍ଥବ୍ୟୟ କରାଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଶାନୁରୂପ ଫଳ ମିଳିନାହିଁ।

ସେ ପୁନଶ୍ଚ ଯୁକ୍ତି କରନ୍ତି ଯେ, ମସ୍ତିଷ୍କ ମନର ହାର୍ଡ୍ ଓ୍ୱାର୍ ହେଲେ ମଧ୍ୟ

ସଫ୍‌ଟଓୟାର୍ ବି ରହିଛି। ମନ ତା'ର ସଫ୍‌ଟଓୟାର। କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସଫ୍‌ଟୱେୟାର ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହେଲାପରି ମନର ସଫ୍‌ଟଓୟାର ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ। ସୁତରାଂ ମାନସିକ ବିକୃତିର କାରଣ ସବୁବେଳେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ମସ୍ତିଷ୍କ ଗଠନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରୁ ନ ଆସି ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରୁ ଆସିପାରେ।

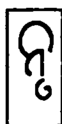
ମାନସିକ ରୋଗର ଅନୁଶୀଳନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀର ଶରୀରଭିତ୍ତିକ (ମସ୍ତିଷ୍କଗତ) ଏବଂ ଶରୀରଭିନ୍ନ (Non-biological) ଉପାଦାନସବୁର ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଚାର କରିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧାରାର ଗବେଷଣା ବିଶେଷ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ତାହା ହେଉଛି ଏପିଜେନେଟିକ୍ (Epigenetic) ଗବେଷଣା। ଆମ ଶରୀରର ଥିବା ଜିନ୍‌ମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କିପରି ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଓ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ, ତାହା ଗବେଷକମାନେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରନ୍ତି। କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଜିନ୍ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ଜିନ୍ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିବେଶରେ ପ୍ରକାଶ୍ୟରୂପ ନେବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ପରିବେଶରେ ଅପ୍ରକାଶିତ ରହିଯାଏ।

କାନାଡ଼ାର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ମାକ୍‌ଗିଲ୍ ଏପିଜେନେଟିକ୍‌ସରେ ଗବେଷକମାନେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଅବହେଳା କରୁଥିବା କୁକୁରମାନଙ୍କର ଛୁଆଗୁଡ଼ିକ ବଡ଼ ହେବା ପରେ ସେମାନେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ମାନସିକ ଚାପର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସ୍ନେହପ୍ରବଣ କୁକୁରମାନଙ୍କ ଛୁଆଗୁଡ଼ିକ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ମାନସିକଚାପର ପ୍ରବଣତା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବଡ଼ ହେଲାପରେ ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ। ସେହିପରି ଏପିଜେନେଟିକ୍‌ସରେ ଗବେଷକମାନେ ପ୍ରମାଣ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଆତ୍ମହତ୍ୟା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପିଜେନେଟିକ୍ ମାର୍କର (ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ପ୍ରବଣତା ଏବଂ ଏହା ପ୍ରକାଶ୍ୟରୂପ ନେବାର ପରିବେଷ୍ଟନୀଗତ ଉପାଦାନ) ରହିଥାଏ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯିବ ଯେ ଆଧୁନିକ କାଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କ–ଗବେଷଣାର ବିସ୍ମୟକର ଉନ୍ନତି ଫଳରେ ମାନସିକ ରୋଗର କାରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭୂତପୂର୍ବ ବିକାଶ ଘଟିଛି। କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଭୂମିକାକୁ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରାଯାଇଛି। ତଥାପି ମାନସିକ ବିକୃତିକୁ ପୂରାପୂରି ମସ୍ତିଷ୍କଗତ ରୋଗ କୁହାଯିବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ। ମାନସିକ ରୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବେଶଗତ ଉପାଦାନର ଭୂମିକାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ହେବ। ତେବେ ଆଗାମୀ ଗବେଷଣା ଆମର ଜ୍ଞାନ ଓ ଚିକିତ୍ସାଧାରାକୁ ଅଧିକ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ କରାଇବ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

• • •

ନୃତ୍ୟ ଓ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ

ତ୍ୟ ସୃଜନଶୀଳତାର ଏକ ଅପରୂପ ପରିପ୍ରକାଶ। ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଏବଂ ଲୋକନୃତ୍ୟର ପରମ୍ପରା ବହୁ ପ୍ରାଚୀନ। ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷଣାର ମଧ୍ୟ ସୁଦୀର୍ଘ ଇତିହାସ ରହିଛି। ମାତ୍ର ଗବେଷଣାର ନୂଆ ତରଙ୍ଗ ଏବେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱର କେତେକ ଦିଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋକପାତ କରିଛି।

ପ୍ରଥମତଃ ଏବେ ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନର ଅଭୂତପୂର୍ବ ଉନ୍ନତି ଘଟିବା ପରେ ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହିତ ନୃତ୍ୟର ସମ୍ପର୍କ ଗବେଷଣା କରୁଛନ୍ତି। ଆମେରିକାର ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନ ସଂସ୍ଥାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଡକ୍ଟର ଅନିରୁଦ୍ଧ ପଟେଲ ବାଦ୍ୟସଂଗୀତ ଉପସ୍ଥାପନ ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟସମେତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଗତିବିଧି ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି। ତାଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସଂଗୀତର ତାଳେ ତାଳେ ସବୁ ପ୍ରାଣୀ ଅନୁରୂପ ଗତିବିଧି ଦର୍ଶାଉ ନାହାଁନ୍ତି। ଏପରିକି ଉଦ୍‌ବର୍ତ୍ତନ ଧାରାରେ ମନୁଷ୍ୟର ଅତି ନିକଟତମ ଶିମ୍ପାଞ୍ଜୀମାନଙ୍କର ଗତିବିଧି ସଂଗୀତକୁ ଅନୁସରଣ କରୁନାହିଁ। ମନୁଷ୍ୟ ସହିତ ଦୀର୍ଘ ସମୟ କଟାଉଥିବା କୁକୁର କିମ୍ବା ବିରାଡ଼ିମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏପରି କଳାତ୍ମକ ପରିପ୍ରକାଶ ନାହିଁ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କଥା କହିପାରୁଥିବା ପକ୍ଷୀ (ଶୁଆ, ସାରି ଇତ୍ୟାଦି) ସଂଗୀତର ତାଳେ ତାଳେ ଗତି କରିବା କିମ୍ବା ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଦେଖାଇବାର ଦୃଶ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ମତରେ କଥା କହିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଂଶ ବିଶେଷ ମଣିଷ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏବଂ ପକ୍ଷୀ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରହିଛି। ସୁତରାଂ ବାକ୍‌ଶକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ପ୍ରାଣୀମାନେ ନୃତ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ ବୋଲି ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି।

ତେବେ ହସ୍ତୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ସମ୍ପୃକ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇ ନାହିଁ। ହାତିସବୁ ସଂଗୀତ ତାଳରେ ଗତିବିଧି ଦେଖାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ବାକ୍‌ସାମର୍ଥ୍ୟର ଅଂଶଟି ନାହିଁ। ସୁତରାଂ କେଉଁ କାରଣରୁ ଏପରି ସମ୍ଭାବନା ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଉଛି, ତାହାର ସ୍ନାୟୁଭିତ୍ତିକ ଗବେଷଣା ଚାଲିଛି। ନୃତ୍ୟକଳାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇ କେତେକ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ତଥା ବ୍ୟାବହାରିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଚିକିତ୍ସା ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଉଛି। କେତେକ ସ୍ନାୟବିକ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁ ପାର୍କିନ୍‌ସନ୍ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ। ଏ ରୋଗରେ ନିଜର ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗମାନଙ୍କର ଚାଳନା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହେ ନାହିଁ। ଫଳରେ ଇଚ୍ଛା ନ କରି ମଧ୍ୟ କେତେକ ଅଙ୍ଗ ହଲୁଥାଏ ଏବଂ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଅଙ୍ଗର ଗତିବିଧି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ହୁଏ ନାହିଁ।

କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଜର ଅଙ୍ଗସବୁକୁ ଗତିଶୀଳ କରିପାରୁନଥିବା ପାର୍କିନ୍‌ସନ୍ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନ୍ୟର ନୃତ୍ୟ ଦେଖି କିମ୍ବା ବାଦ୍ୟ ଶୁଣି କିଛିଟା ସଚଳତା ନିଜ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ସୃଷ୍ଟି କରି ପାରୁଛନ୍ତି। ସମ୍ଭବତଃ ଅଧିକତର ଗବେଷଣା ଏ ଦିଗରେ ବେଶୀ ସଫଳତା ଆଣିଦେବ।

ଭାବ ବା ଆବେଗର (Emotion) ପରିପ୍ରକାଶ ଆମ ଜୀବନର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଂଶ । ମାତ୍ର ଏହାର ଅନୁଭବ ଓ ପରିପ୍ରକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ରହିଛି। ବିଶେଷତଃ ଛୋଟପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ଶିଶୁ ଅଟିଜିମ (AUTISM) ବା କଳ୍ପନାଚାରଣ ବିକୃତିର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି। ଏମାନଙ୍କର ଯୋଗାଯୋଗ ଏବଂ ଭାବର ଆଦାନପ୍ରଦାନ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଖୁବ ନିମ୍ନସ୍ତରରେ ରହିଥାଏ। କାହାକୁ ଦେଖିଲେ ହସି ସ୍ୱାଗତ କରିବା କିମ୍ବା କଥା ଆରମ୍ଭ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ନ ଥାଏ। ଅନ୍ୟର ଭାବ ବା ଆବେଗକୁ ଚିହ୍ନିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ନ ଥାଏ। ନିଜର ଭାବ ପ୍ରକାଶର ମଧ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ନ ଥାଏ। ଏହିପରି ଆଉ ଗୋଟିଏ ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ହେଉଛି ଆସପର୍‌ଜର୍ ଲକ୍ଷଣ। ଏ ଦୁଇଟିଯାକ ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ପିଲାମାନଙ୍କର ବିକାଶକାଳୀନ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ (Disorder) ।

ଏପରି ପିଲାମାନେ ବିଶେଷ କଥାବର୍ତ୍ତା କରୁ ନ ଥିବାରୁ ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଏମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ପ୍ରାୟ ଅସମ୍ଭବ। ଏଥିପାଇଁ କେତେକ ଉନ୍ନତ ଦେଶରେ ନୃତ୍ୟର ଉପଯୋଗ କରାଯାଇଛି।

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ଯେ ଦୁଇହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ରଚିତ ହୋଇଥିବା ନାଟ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ ରସର ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି। ଏହାକୁ ଆଧାର କରି କ୍ରୋଧ, ବିରକ୍ତି, ଭୟ, ବୀରତ୍ୱ, ହାସ୍ୟ, ପ୍ରେମ, ଶାନ୍ତି, କରୁଣା, ବିସ୍ମୟ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ପରି ଆବେଗସବୁକୁ ନୃତ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇ ପାରେ। ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱରେ ପିଏଚ୍.ଡି.

କରିଥିବା ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ମାରିଲାଣ୍ଡ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟାପନା କରୁଥିବା- ଅହଲ୍ୟା ହେଜ୍‌ମାଦୀ ନିଜର ନୃତ୍ୟଭଙ୍ଗୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଦଶଟି ଆବେଗର (ବା ରସ). ଚିତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ। ସେ ଏହିସବୁ ଚିତ୍ର ଦେଖାଇ ଆମେରିକାର ଓ ଭାରତୀୟ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଆବେଗର ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ କହିଲେ। ଦେଖାଗଲା ଯେ ପ୍ରାୟ ଷାଠିଏ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ନୃତ୍ୟ–ପ୍ରକାଶିତ ଛବିରୁ ଆବେଗସବୁକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରୁଛନ୍ତି।

ଅହଲ୍ୟା ଏବେ ଏହି ପଦ୍ଧତିର ଉପଯୋଗ କରି ଅଟିଜିମ୍ ଏବଂ ଆସ୍‌ପରଜର ଲକ୍ଷଣର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭାବ ଓ ଆବେଗ ଶିକ୍ଷା କରିବାର କୌଶଳ ଶିଖାଉଛନ୍ତି। ସପ୍ତାହରେ କିଛି ଦିନ ସେ ନୃତ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀର ଆୟୋଜନ କରି ନୃତ୍ୟ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ସମସ୍ୟାଜଡ଼ିତ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନିଜର ନୃତ୍ୟଭଙ୍ଗୀ ଓ ଶରୀରଚାଳନା ମାଧ୍ୟମର ଆବେଗ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷାଦିଅନ୍ତି। ଖୁସିରେ ଥିବା ସମୟରେ ହାତର ଭଙ୍ଗୀ କିପରି ରହିବ ଏବଂ ଗୋଡ଼ର ସ୍ଥାନ କେଉଁଠି ରହିବ, ଏହା ନୃତ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଖାଇବା ଅଧିକ ସହଜ ହୋଇଥାଏ।

ନୃତ୍ୟ କେବଳ ଏକ ମନୋରଂଜନଧର୍ମୀ କଳା ନୁହେଁ। ବିଜ୍ଞ ଓ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଭାବରେ ଏହାର ଉପଯୋଗ କରାଯାଇ କେତେକ ମାନବୀୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ। ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୃତ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଭାବ ଓ ଆବେଗ ଶିକ୍ଷାର ଯେଉ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି, ତାହା ଦୂରନ୍ତ ଯୋଜନାର ଏକ ଆଶାଦୀପ୍ତ ଉଦାହରଣ ମାତ୍ର।

• • •

ସୃଜନଶୀଳତା : କିଛି ଜିଜ୍ଞାସା, କିଛି ମୀମାଂସା

ସୃଜନଶୀଳତାର ଅତୀତ ଖୁବ୍ ସୁଦୀର୍ଘ, ମାତ୍ର ଏହାର ଇତିହାସ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ। ଅତୀତର ସୃଜନଶୀଳତାର ପ୍ରାଧାନ୍ୟକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଆଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଅନୁଶୀଳନ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ନ ଥିଲା। କାରଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ହେଉଛି ଯେ ସୃଜନଶୀଳତାର କେବଳ ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ ସ୍ରଷ୍ଟାଙ୍କର ଏକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା ମାନବୀୟ ସୃଜନଶୀଳତା ଏହି ବିଶ୍ୱଜାଗତିକ ସର୍ଜ୍ଜନଶୀଳତାର ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ ଏ ଦିଗରେ ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯାଇ ନଥିଲା । ଗ୍ରୀକ୍ ପରମ୍ପରାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଥିଲା ଯେ ଭଗବତ୍ କୃପା ବଳରେ ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସୃଜନଶୀଳତାର ଅଧିକାରୀ ହୁଏ। ଆମର ପ୍ରାଚୀନ ପରମ୍ପରାରେ ମଧ୍ୟ କବି ଓ ଶାସ୍ତ୍ରକାରମାନେ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କ କୃପାଲାଭ କରି ଏପରି ଲେଖନୀ ଧାରଣ କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ଆରମ୍ଭରୁ ସ୍ୱୀକାର କରୁଥିଲେ। ଦୈବୀ ପ୍ରେରଣାକୁ ସର୍ଜ୍ଜନଶୀଳତାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରିବା ଅତୀତରେ ଏକ ସ୍ୱଭାବସିଦ୍ଧ ମନୋଭାବର ରୂପ ନେଇଥିଲା।

୧୯୫୦ ମସିହାରେ ଆମେରିକା ମନୋବିଜ୍ଞାନ ପରିଷଦର ତତ୍କାଳୀନ ସଭାପତି ଗିଲ୍‌ଫୋର୍ଡ ପ୍ରଥମେ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଅନୁଶୀଳନ ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଥିଲେ। ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନକୁ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରିବା ଦିଗରେ ସୃଜନଶୀଳତାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଥିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶେଷ ଚର୍ଚ୍ଚା ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଲେ। ସୃଜନଶୀଳତାର କିପରି ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଯାଇ ପାରିବ, ଯେ ସମ୍ପର୍କରେ ଗିଲ୍‌ଫୋର୍ଡ କେତେକ ମୂଲ୍ୟବାନ ଧାରଣା ଦେଲେ। ଗିଲ୍‌ଫୋର୍ଡଙ୍କ ଆହ୍ୱାନ ଓ ନେତୃତ୍ୱ ଫଳରେ ସୃଜନଶୀଳତା କ୍ରମଶଃ ଗବେଷଣା ବଳୟର ମୁଖ୍ୟସ୍ରୋତରେ ପ୍ରବେଶ କଲା।

ବିଗତ ପଚାଶ ଷାଠିଏ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ବହୁ ଉପାଦେୟ ପୁସ୍ତକ ରଚିତ ହୋଇଛି ଏବଂ କେତେକ ଗବେଷଣାଧର୍ମୀ ପତ୍ରିକାର ବିକାଶ ଘଟିଛି।

ସୃଜନଶୀଳତାର ସଂଜ୍ଞା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷ ମତପାର୍ଥକ୍ୟ ନାହିଁ। ମୌଳିକତା ସୃଜନଶୀଳତାର ମୁଖ୍ୟ ସୂଚକ। ସୃଜନଶୀଳ ଧାରଣା ନୂତନ ଓ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ। ଅବଶ୍ୟ କେବଳ ନୂତନତା ଓ ମୌଳିକତାକୁ ଆଧାର କରି କୌଣସି ଧାରଣା ବା ବସ୍ତୁକୁ ସୃଜନଶୀଳ ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯିବ ନାହିଁ। ଏପରି ବସ୍ତୁ ବା ଧାରଣା ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସମଷ୍ଟିଗତ ଜୀବନକୁ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ସୁତରାଂ ଉପଯୋଗୀ ମୌଳିକତାକୁ ସୃଜନଶୀଳତାର ସଂଜ୍ଞା ଦେବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ, ବିଚାର।

ଉପଯୋଗୀ ମୌଳିକତାକୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଯିବ କିପରି ? ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଆମକୁ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ଯେ ତିନୋଟି ସ୍ତରରେ ସୃଜନଶୀଳତା ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନିଏ। ପ୍ରଥମତଃ ଏହା ଏକ ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ନୂତନ ଓ ମୌଳିକ ଧାରଣାର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ ଘଟିଥାଏ। ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଆମର ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସୃଜନଶୀଳତାର ଅଧିକାରୀ। ତୃତୀୟତଃ ସୃଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ଧାରଣା ଗଭୀର ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥିଲେ ମୌଳିକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହାକୁ ସୃଜନଶୀଳ ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଏ।

ପ୍ରଥମେ ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ। ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା (ଭାବନା) ଅନ୍ୟମାନଙ୍କରଠାରୁ କେଉଁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଭିନ୍ନ ? ଗିଲ୍‌ଫୋର୍ଡ ସୃଜନଶୀଳ ଭାବନାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଦର୍ଶାଇବା ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିଭାଷା ପ୍ରୟୋଗ କରିଛନ୍ତି। ତାଙ୍କ ମତରେ ଏକମୁଖୀ ଭାବନା (Convergent Thinking) କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୁଦ୍ଧି ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ମାପକସବୁରେ ଥିବା ଉତ୍ତର ପରି ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଓ ଅଭିନ୍ନ ଉତ୍ତର ହେଉଛି ଏକମୁଖୀ ଭାବନାର ସୂଚକ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ବହୁମୁଖୀ ଭାବନା (Divergent Thinking) କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକାଧିକ ଉତ୍ତର ରହିଥାଏ। ବହୁମୁଖୀ ଭାବନାରେ ସୃଜନଶୀଳତା ପ୍ରତିଫଳିତ।

ଆଧୁନିକ ସାହିତ୍ୟରୁ ନିଆଯାଇଥିବା ଏକ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ବହୁମୁଖୀ ଭାବନାର ସ୍ୱରୂପ ଓ ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ। ରିଚାର୍ଡ ବାକ୍ ୧୯୭୪ ମସିହାରେ 'ଜୋନଥନ୍ ଲିଭିଙ୍ଗ୍‌ଷ୍ଟୋନ୍ ସିଗଲ' ନାମକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଉପନ୍ୟାସଟିଏ ଲେଖିଥିଲେ। ସାମୁଦ୍ରିକ ପକ୍ଷୀ "ସିଗ୍‌ଲ" ଉପରେ ଉପନ୍ୟାସଟି ଆଧାରିତ। ପକ୍ଷୀଟି ତା'ଦଳର ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ ପରି ଅଳ୍ପଦୂର ଉଡ଼ି ମାଛ ଧରିବା ଓ ମାଛ ଖାଇବାରେ ତା'ର ପୂରା ସମୟ ସାରିଦେବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ। ସେ ଚାହିଁଛି ଦୂରକୁ ଉଡ଼ିବ। ଦୂରକୁ ଉଡ଼ିବାର କୌଶଳ ଶିଖିବ। ଦୂର ଆକାଶରେ କ'ଣ ରହିଛି, ତାହା ଆବିଷ୍କାର କରିବ। ଶିଖିବାର ସୀମାକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବିସ୍ତୃତ କରିବ।

ଏଥିପାଇଁ ଜୋନାଥନ୍ ବହୁ ବିରୋଧର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଛି। ମା' କହିଛି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ମାଛ ଧରିବାର କୌଶଳକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ପାଇଁ, ବାପ ଟିକେ ଉଦାରଦୃଷ୍ଟି ନେଇ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛି ଜଳର ଗଭୀର ପ୍ରଦେଶରେ ବୃହତ୍ତର ମାଛସବୁର ସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ । ମାତ୍ର ଜୋନାଥନ୍‌ର ଦୂରନ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟ। ମନୋବଳ ଦୃଢ଼। ଏଥିପାଇଁ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କର ଗୋଷ୍ଠୀ ତାଙ୍କୁ ବହିଷ୍କାର କରିଛି। ତଥାପି ସେ ଖାତିରି ନ କରି ଦୂରକୁ ଉଡ଼ିଛି। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରି ଫେରିଆସି ସେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କୁ ନେଇ ପୂର୍ବରୁ ଅନାବିଷ୍କୃତ ଥିବା ଜୀବନର ସ୍ୱାଦ ବାଛିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇଛି।

ବାରମ୍ବାର ଜୋନାଥନ୍ ଶୁଣିଛି ଯେ ସେ କେବଳ ମାଂସ ଓ ଡେଣାଧାରୀ ପକ୍ଷୀଟିଏ। କିନ୍ତୁ ଜୋନାଥନ୍ ଏ କଥା ସ୍ୱୀକାର କଲେ ମଧ୍ୟ ଦୃଢ଼ ସ୍ୱରରେ କହିଛି ଯେ "ମୁଁ ଜାଣେ ମୁଁ ମାଂସ ଓ ଡେଣାର ପକ୍ଷୀଟିଏ । ମାତ୍ର ଆକାଶରେ ମୁଁ କ'ଣ କରିପାରିବି ଏବଂ କ'ଣ କରିପାରିବି ନାହିଁ, ଏ କଥା ଜାଣିବାକୁ ଚାହେ। ମୁଁ କେବଳ ଅଧିକ ଜାଣିବାକୁ ଚାହେ ।" ସିଗଲ ସୃଜନଶୀଳ ଭାବନାର ଏକ ସୁନ୍ଦର ପ୍ରତୀକ। ଧରାବନ୍ଧା ଚିରପରିଚିତ ଅର୍ଗଳି ଭିତରୁ ବାହାରିଯିବାର ସୁନ୍ଦର ପ୍ରଚେଷ୍ଟାର ଏକ ରୂପକ। ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀର ରୁଟିନ୍‌ବନ୍ଧା କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଆଚରଣରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯିବାର ଏକ କମନୀୟ ଆଲେଖ୍ୟ। ସୃଜନକାମୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭାବନାରେ ଏପରି ମୌଳିକତା ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ।

ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତର ଭାବନା ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ। ତାହା ହେଉଛି ଦୂରନ୍ତ ସଂଯୋଗ (Remote Association)। ଦୁଇଟି ଅସଂଲଗ୍ନ ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ଭାବନା ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଏପରି ଭାବନାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ। କହିବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ଯେ ବହୁ ସୃଜନଶୀଳ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୁଇଟି ଅସଂଲଗ୍ନ ବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଏକ ସମତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିଥିଲେ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଟେଲିଫୋନ୍‌ର ଉଦ୍‌ଭାବକ ଗ୍ରାହାମ୍ ବେଲ୍ ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣର ସରୁ ହାଡ଼ ଏବଂ ତାର ମଧ୍ୟରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କର ଯୁକ୍ତି ଥିଲା ଯେ ପବନ କାନର ସରୁ ହାଡ଼ରେ କମ୍ପନ ସୃଷ୍ଟିକରି ଶବ୍ଦ ସଞ୍ଚାର କରିପାରୁଥିବାରୁ ତାରରେ ମଧ୍ୟ କମ୍ପନ ସୃଷ୍ଟ କରାଯାଇ ପାରିବ। ଆଧୁନିକ କବିତାରେ ଏପରି ଦୂରନ୍ତ ସଂଯୋଗର ପ୍ରମାଣ ସ୍ପଷ୍ଟରୂପେ ପ୍ରତିଫଳିତ। ଆଧୁନିକ କବିଙ୍କ କବିତାର ଦୁଇଧାଡ଼ି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ:

"ସମୁଦ୍ରଟା ଦିଶେ ମୋତେ ଫିକା ଏକ ଫଟୋଗ୍ରାଫ୍ ପରି
ବିରାଟ ଶୂନ୍ୟତା ମଧ୍ୟ ଝାଉଁବଣ ଖରାରେ ବଢ଼ୁରି।"

ସାଧାରଣ ଭାବେ ସମୁଦ୍ର ଓ ଫିକା ଫଟୋଗ୍ରାଫ୍ ଦୁଇ ଅସଂଲଗ୍ନ ବସ୍ତୁ। ମାତ୍ର କବିମାନସରେ ତାହା ସଂଯୋଜିତ ହୋଇ ବକ୍ତବ୍ୟକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ମନୋଜ୍ଞ କରିଛି। ସୃଜନଶୀଳ

ବ୍ୟକ୍ତି ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ଭାବନା ସହିତ ଆପାତତଃ ସମ୍ପର୍କବିହୀନ ବହୁ ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ଭାବନା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମାନତାର ଭିତ୍ତିଟିକୁ ଧରିପାରେ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ସଂଯୋଜିତ କରିପାରେ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱରୂପ ବିଷୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ। ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଧୀନଚେତା, ଗତାନୁଗତିକତା ବିରୋଧୀ ଏବଂ ଉନ୍ମୁକ୍ତମନା। ସେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ନିୟମ କାନୁନ୍ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଅବହେଳା ଦର୍ଶାନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କର ଜ୍ଞାନଶକ୍ତି ପ୍ରଶସ୍ତ। ଅବଶ୍ୟ କଳାତ୍ମକ କ୍ଷେତ୍ର ଓ ସାହିତ୍ୟରେ ସୃଜନଶୀଳତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଧିକାରୀ ହେବା ସ୍ଥଳେ ବିଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୃଜନଶୀଳତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଦର୍ଶାନ୍ତି।

ସୃଜନଶୀଳତାର ଅନ୍ୟତମ ସ୍ତରଟି ହେଉଛି ସୃଷ୍ଟି ହେଇଥିବା ବସ୍ତୁ ବା ଭାବନା ସାମଗ୍ରୀ। ଏହାର ପରିମାପଟି ପୂରାପୂରି ସିଧାସଳଖ। ସୃଜନଶୀଳତାର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରୁଥିବା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏହାର ତିନୋଟି ଦିଗ ଦେଖନ୍ତି। ପ୍ରଥମ ଦିଗଟି ହେଉଛି ପରିମାଣ। ଜଣେ ସାହିତ୍ୟିକ କେତୋଟି ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଜଣେ ବୈଜ୍ଞାନିକ କେତୋଟି ପେଟେଣ୍ଟର ଅଧିକାରୀ, ତାହାର ଆକଳନ ପରିମାଣର ସୂଚନା ଦିଏ। ଦ୍ୱିତୀୟଟି ହେଉଛି ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ। ସମୀକ୍ଷକଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟକୁ ଭିତ୍ତି କରି ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଯାଏ। ତୃତୀୟ ଦିଗଟି ହେଉଛି ପ୍ରଭାବ। ସର୍ଜନଲବ୍ଧ ବସ୍ତୁର ପ୍ରଭାବଶୀଳତାର ମଧ୍ୟ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ସମ୍ଭବ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଗବେଷଣା ପ୍ରବନ୍ଧକୁ କେତେ ଜଣବ୍ୟକ୍ତି ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରି ତାହାର ସ୍ୱୀକାରୋକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି, ସେପରି ଉଲ୍ଲେଖନକୁ (Citations) ଭିତ୍ତିକରି ପ୍ରଭାବଶୀଳତାର ଆକଳନ ସମ୍ଭବ।

ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବାଲ୍ୟ, କୈଶୋର ଓ ଯୌବନର ଅନୁଭବ ସମ୍ପର୍କରେ କେତେକ ଗବେଷକ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇଛନ୍ତି। ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ବହୁ ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ଉଚ୍ଚତର ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଏବଂ ଉନ୍ନତ ବୌଦ୍ଧିକ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଶୈଶବ ଅତିବାହିତ କରିଥାଆନ୍ତି। ମାତ୍ର କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ବେଶ୍ କିଛି ସଂଖ୍ୟକ ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ବିରୋଧାଭାସ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ। ସେମାନଙ୍କ ଶୈଶବ ଓ ବାଲ୍ୟଜୀବନରେ ପାରିବାରିକ ଘାତ ପ୍ରତିଘାତର ସ୍ପଷ୍ଟ ଚିହ୍ନ ରହିଥାଏ। ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ପିତା କିମ୍ବା ମାତା କିମ୍ବା ଉଭୟଙ୍କୁ ହରାଇବାର ନଜିର୍ ରହିଥାଏ। ଆର୍ଥିକ ଉତ୍ଥାନ ପତନ ଏବଂ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନର ଶରବ୍ୟ ହେବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ବେଶ୍ ସଂଖ୍ୟକ ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜୀବନରେ ଦେଖାଯାଇଛି।

ଏପରି ବିରୋଧାଭାସରୁ ଗୋଟିଏ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ। ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ଓ କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତି ଦୁଇ ପ୍ରକାର ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ବ୍ୟକ୍ତି

ଜୀବନରେ ଦୈନ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନର ଆହ୍ୱାନକୁ ଠିକ୍‌ଭାବେ ମୁକାବିଲା କରିପାରିଲେ ତାହା ସୃଜନଶୀଳତା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ।

ସୃଜନଶୀଳତା ସମ୍ପର୍କରେ ବହୁ ପୁରାତନ ବିତର୍କଟି ହେଉଛି "ପାଗଳ କବି"ର ବାଦବିସମ୍ବାଦ। ଆରିଷ୍ଟଟଲ୍‌ଙ୍କ ସମୟରେ ଧାରଣା କରାଯାଉଥିଲା ଯେ ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବେଶ୍ ପାଗଳାମି ରହିଛି। ଏବେ ମଧ୍ୟ ଏ ଧାରଣା ବଳବତୀ। ପ୍ରକୃତରେ ଏହା କେତେଦୂର ସତ ? ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ମାନବବାଦୀ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ ସୃଜନଶୀଳତା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ସୁନ୍ଦର ପରିପ୍ରକାଶ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସାଧାରଣ ଜନବସତିରେ ଯେତିକି ପରିମାଣରେ ମାନସିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଦେଖାଯାଏ, ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଦେଖାଯାଏ। ଅବଶ୍ୟ ସୃଜନଶୀଳତା ଏବଂ ମାନସିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟକୁ ସମାନ କରିଦେବା ଆଦୌ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ। ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସ୍ୱାଭିମାନ ରହିଥାଏ। ବିକୃତି ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ଏହାର ଘୋର ଅଭାବ ରହିଛି। ପୁଣି ବ୍ୟବହାର ଓ ଭାବନାରେ କିଛି ପରିମାଣର ଅସ୍ୱାଭିକତା ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଆତ୍ମନିର୍ଦ୍ଦେଶନା (Self-command) ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏମାନେ ନିଜର ଆତ୍ପାଗଳାମୀକୁ ସୃଜନାତ୍ମକ ମାର୍ଗରେ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି। ସବୁଠାରୁ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ କଥାଟି ହେଉଛି ଯେ ଏମାନଙ୍କର ଅସ୍ୱାଭିକତା ସାଧାରଣ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ବେଶୀ ଏବଂ ବିକୃତିସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକମାନଙ୍କର ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାରଠାରୁ କମ୍।

ସୃଜନଶୀଳତାର ପରିପ୍ରକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବଂଶାନୁଗତ ଏବଂ ପରିବେଶର ଭୂମିକାକୁ ପୃଥକ୍ କରିବା କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର। ବଂଶାନୁଗତ ଓ ପରିବେଶଗତ ଉପାଦାନର ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ଅନୁକ୍ରିୟା ଏକ ଜଟିଳ ରୂପ ନିଏ।

ସୃଜନଶୀଳତାର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବାର ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଭୂମିକାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି। ବିଶେଷତଃ କଡ଼ାକଡ଼ି ନିୟମ କାନୁନ୍‌ର ସୀମାରେଖା ମଧ୍ୟରେ ସୃଜନଶୀଳତାର ବିକାଶ ବ୍ୟାହତ ହେଉଥିବାରୁ ଏକ ନମନୀୟ ଓ ଉଦାର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି। ସେହିପରି କେବଳ ସ୍କୁଲପାଠ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଗତ ସଫଳତା ଉପରେ ପୂରାପୂରି ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ନ ଦେଇ ଅନ୍ୟସବୁ ସୁକୁମାର ପ୍ରବୃତ୍ତିର ବିକାଶ, ଅନ୍ୱେଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ବହୁମୁଖୀ ଭାବନାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାପାଇଁ ଶିକ୍ଷକଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଏବଂ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଶିଶୁର ଚପଳତା, ବାଲ୍ୟକାଳର କ୍ରୀଡ଼ାପ୍ରିୟତା ଏବଂ କୈଶୋରର ଫାଣ୍ଟାସି ଓ କଳ୍ପନାଜଳ୍ପନା ମଧ୍ୟରେ ସୃଜନଶୀଳତା ଅଂକୁରିତ ହୁଏ। ଉପଯୋଗୀ ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟରେ

ଏହା ବିକଶିତ ହୁଏ। ପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଥିଲା ଯେ ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସୃଜନପ୍ରତିଭା କ୍ରମଶଃ ବିକଶିତ ହୋଇ ଏକ ଶୀର୍ଷ ସୋପାନରେ ପହଞ୍ଚେ ଏବଂ ପରେ ପରେ ଏହା କମିବାକୁ ଲାଗେ। ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଥିଲା ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ସୃଜନଶୀଳତା ହ୍ରାସ ପାଏ। ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ ଏ ବିଶ୍ୱାସ ସମର୍ଥିତ ନୁହେଁ। ବ୍ୟକ୍ତି ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ସୃଜନପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ମଗ୍ନ ରହୁଥିଲେ ବୟସ ଏହାକୁ କମାଇବ ନାହିଁ। ବିଶେଷତଃ ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୟସାଧିକ୍ୟ ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ବ୍ୟାହତ କରି ନ ଥାଏ। ଅବଶ୍ୟ ବୟସାଧିକ୍ୟ ଯୋଗୁ ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟିକଲେ ଭିନ୍ନ କଥା। ମାତ୍ର ମାନସିକ କ୍ରିୟାକଳାପର ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ ଉନ୍ନତ ରହିଥାଏ, ପୂର୍ବରୁ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ସାଧନା ଅବ୍ୟାହତ ରହିଥିଲେ।

ସାମଗ୍ରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଦେଶରେ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଯୁଗ (ସୃଜନଶୀଳତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ) ଅନୁଭୂତ ଦେବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଅନ୍ଧକାର ଯୁଗ ଆସିପାରେ। ସାମରିକ ବିଦ୍ରୋହ ଓ ରାଜନୈତିକ ଅରାଜକତା ସୃଜନଶୀଳତାକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରି ଅନ୍ଧକାର ଯୁଗ ଆଣିପାରେ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଜାତୀୟ ଅନ୍ଦୋଳନ ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ମିଳନ ପରି ଅବସ୍ଥାସବୁ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶରେ କିଛିଟା ଅସ୍ଥିରତା ସୃଷ୍ଟି କଲେ ମଧ୍ୟ ସୃଜନଶୀଳତାର ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଦେଶର ଘଟଣା ପ୍ରଭାବକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ନେତୃବର୍ଗଙ୍କ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି।

●●●

ପଙ୍କରେ ପଦ୍ମପ୍ରକ୍ରିୟା

ଅଶୋଭନୀୟ ପରିବେଶରୁ କୁପ୍ରଭାବରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବା ଏକ ସହଜ କଥା ନୁହେଁ। ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପ୍ରାୟ ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ପିଲା ଖରାପ ପରିବେଶର କୁପ୍ରଭାବର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ନାନାପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାରଗତ ସମସ୍ୟା ଦର୍ଶାନ୍ତି। ଦୁଃସ୍ଥ ଓ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶର ପ୍ରଭାବରେ ଏମାନେ ହୁଏତ ଅପରାଧ ପ୍ରବଣତାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି। ମାତ୍ର ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ଯେ ପ୍ରାୟ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ପିଲା ନିଜକୁ ଏହି ପ୍ରଭାବରୁ ମୁକ୍ତ ରଖି ସୁବିକଶିତ ଜୀବନ ଯାପନ କରନ୍ତି। ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ପିଲା ସାଧାରଣ ବାଳକ ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ଉଚ୍ଚତର ସଫଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି। ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏମାନଙ୍କୁ ଅଭେଦ୍ୟ ଶିଶୁ (Resilient Children) ବୋଲି ଅଭିହିତ କରନ୍ତି। ଏପରି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ "ପଙ୍କରେ ପଦ୍ମ ପ୍ରକ୍ରିୟା" (Lotus-in-the mud) ବୋଲି ମଧ୍ୟ ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଇଛି।

ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଏପରି ପିଲାମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଜ୍ଞାନଭିତ୍ତିକ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏପରି ମାନସିକ ଅଭେଦ୍ୟତାର (Resiliency) କଥା ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନ ରହି ସାଧାରଣ ଜୀବନର ବଳୟ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଛି। ବିଶେଷତଃ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅର୍ଥନୀତିର ମାନ୍ଦାବସ୍ଥା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବହୁ ବ୍ୟବସାୟିକ ସଂଗଠନ ଏପରି ମାନସିକ ଅଭେଦ୍ୟତାର କଥା ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି। ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସଂସ୍ଥାସବୁ କିପରି ଭାବରେ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ ରଖି ପ୍ରଗତିଶୀଳ ହୋଇପାରିବେ, ତାହାର ସଫଳତାର ମନ୍ତ୍ର ବିଷୟରେ ବ୍ୟଗ୍ରତା ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି।

ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ମାନେ ଏକସ୍ୱରରେ ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି ଯେ କୁପ୍ରଭାବରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ

ରଖି ଯଥେଷ୍ଟ ଅଗ୍ରଗତି ଦର୍ଶାଉଥିବା ଅଭେଦ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଖୁବ କମ୍। ତଥାପି ଏମାନଙ୍କ ସଫଳତାର ପ୍ରଭାବ ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ। ଏପରି ମାନସିକ ଅଭେଦ୍ୟତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ତିନୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଚିହ୍ନଟ କରିଛନ୍ତି।

ମାନସିକ ଅଭେଦ୍ୟତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ପ୍ରଥମ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି କଠିଣ ବାସ୍ତବତାକୁ ଗ୍ରହଣଶୀଳ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀରେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ। ଏମାନେ ବାସ୍ତବତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ଏବଂ ସହନଶୀଳ ମନୋଭାବ ନେଇ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି। ଏମାନେ ହୁଏତ କିଛି ପରିମାଣରେ ଆଶାବାଦୀ। ମାତ୍ର ଆଶାବାଦର ବହଳ ପରଦା ମଧ୍ୟରେ ନିଜକୁ ଚାପି ରଖି କଷ୍ଟକର ପରିବେଶର ବାସ୍ତବିକତାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ନାହିଁ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିର ସମସ୍ୟାକୁ ଆକଳନ କରି ଏମାନେ ଭବିଷ୍ୟତ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି ପରିମାଣରେ କଳ୍ପନା କରିପାରନ୍ତି। ୨୦୦୧ ମସିହା ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୧ ତାରିଖରେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ବାଣିଜ୍ୟ ଭବନ ଉପରେ ଯେଉଁ ସନ୍ତ୍ରାସବାଦୀ ଆକ୍ରମଣ ଘଟିଥିଲା, ସେ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନରେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସୁଖଦ ଘଟଣା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଥିଲା। ଘଟଣାଟି ଏହିପରି : ସକାଳ ଘ ୮–୪୬ ମିନିଟ ସମୟରେ ପ୍ରଥମ ଆଘାତର ଶରବ୍ୟ ହେଇଥିଲା ଉତ୍ତର ଅଟ୍ଟାଳିକା । ଦକ୍ଷିଣ ଅଟ୍ଟାଳିକାର ୪୩ ମହଲାରୁ ୭୪ ମହଲା ମଧ୍ୟରେ ମୋର୍ଗାନ ଷ୍ଟାନ୍‌ଲୀ କମ୍ପାନୀର ୨୭୦୦ କର୍ମଚାରୀ ରହିଥିଲେ। ଉତ୍ତର ଅଟ୍ଟାଳିକା ଭାଙ୍ଗିବାର ଏକ ମିନଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଏହି କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କମ୍ପାନୀ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା। ପନ୍ଦର ମିନିଟ ପରେ ଦକ୍ଷିଣ ଅଟ୍ଟାଳିକା ଆକ୍ରମଣ କରାଯିବା ସମୟରେ ମାତ୍ର ସାତଜଣ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲେ। କେତେଜଣ ବାସ୍ତବବାଦୀ ଦୂରଦୃଷ୍ଟିସମ୍ପନ୍ନ ବିଚକ୍ଷଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପୂର୍ବଯୋଜନା ଓ ତାଲିମ ଫଳରେ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥିଲା। ବାସ୍ତବତାକୁ ବୁଝିବା ସହିତ ସେହି ଅନୁସାରେ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ମାନସିକ ଅଭେଦ୍ୟତାରେ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ।

ସମସ୍ତ ଦୁଃଖଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ମଧ୍ୟରେ ଜୀବନର କୌଣସି ଏକ ବିଭାବ ପ୍ରତି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଆରୋପ କରିବା ଅଭେଦ୍ୟତାର ଦ୍ୱିତୀୟ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ। ଜୀବନର ଯେ ଅର୍ଥବୋଧ ରହିଛି ଏବଂ ସାର୍ଥକତା ରହିଛି–ଏପରି ମନୋଭାବ ଏମାନଙ୍କର ଜୀବନରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ। ହିଟ୍‌ଲରଙ୍କ ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶିବିରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବନ୍ୟା, ଭୂମିକମ୍ପ ଓ ଅନ୍ୟସବୁ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପଦର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ମଧ ସେଥିରେ ବଞ୍ଚିରହି ସଫଳ ଜୀବନ ଯାପନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଜୀବନ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସବୁପ୍ରକାର ଯାତନା ମଧ୍ୟରେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିପାରିଛନ୍ତି।

ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଗୁରୁତ୍ୱ ସ୍ୱୀକୃତ। ମୂଲ୍ୟବୋଧର କଥା କହିବା ସମୟରେ କେତେକ ଲୋକ ଏହାକୁ ପୁରୁଣାକାଳିଆ ଓ ପ୍ରଗତି ବିରୋଧୀ କହି ଉପହାସ କରନ୍ତି। ମାତ୍ର ସବୁପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ ମାନବିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସ୍ଥିର ଓ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ। କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ନୁହେଁ ଅର୍ଥନୈତିକ ସଂଘାତ ମଧ୍ୟରେ ତିଷ୍ଠି ରହୁଥିବା ସଂସ୍ଥାସବୁର ଅବ୍ୟାହତ ବିକାଶ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ। ମାନସିକ ଅଭେଦ୍ୟତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ମାନବିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଅଧିକାରୀ।

ମାନସିକ ଅଭେଦ୍ୟତାର ତୃତୀୟ ଓ ଶେଷ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟଟି ନବୀକରଣ ପାଇଁ ଅଦମ୍ୟ ଉତ୍ସାହ। କଷ୍ଟକର ସମୟରେ ବହୁଲୋକ ଶିଥିଳ ଓ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହେବା ସମୟରେ ଏମାନେ ନୂତନ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଡେଇଁ ପଡ଼ନ୍ତି। ପରିବେଶର ନବୀକରଣ, ନିଜ ଜୀବନର ନବୀକରଣ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଥିବା ସଂସ୍ଥାର ନବୀକରଣ, ଦିଗରେ ଯଥେଷ୍ଟ କର୍ମତତ୍‌ପରତା ଦର୍ଶାନ୍ତି। ଏପରି ମାନସିକତା ସେମାନଙ୍କୁ ସକ୍ରିୟ ଓ ସୁଚଞ୍ଚଳ ରଖେ। ହତାଶାର ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟରେ ଏମାନେ ନୂତନ ସମ୍ଭାବନାର ସ୍ୱର ଶୁଣନ୍ତି। ମୂଳତଃ ବାସ୍ତବତାର କଠିଣତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରି ଏହାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିଯିବାର ଦୃଢ଼ ମନୋବଳ, ଉଚ୍ଚତର ମାନବିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ନବୀକରଣର ଅଭିଳାଷକୁ ଉପାଦାନ କରି ମାନସିକ ଅଭେଦ୍ୟତା ପରିସ୍ଫୁଟ ଓ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହୁଏ।

•••

ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଂକୁରଣ ଓ ପ୍ରସାରଣ

ମନୁଷ୍ୟର ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟସମ୍ପାଦନ ଓ ସଫଳତା ମୂଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟ କୁଶଳତା ସମ୍ପୃକ୍ତ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ। ସେଥିପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସ୍କୁଲକଲେଜକୁ ଯାଆନ୍ତି। ଚାକିରି ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଲୋକମାନେ ବୃତ୍ତିଗତ ଦକ୍ଷତା ହାସଲର ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି। ଶିକ୍ଷା ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜେ ତାଲିମ ନିଅନ୍ତି। ସାକ୍ଷାତକାରରେ ସଫଳତା ଲାଭକରିବାକୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ରରୁ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତି। ମୋଟ୍ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟଗତ ସାଫଲ୍ୟ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକୌଶଳ ନିତାନ୍ତ ଦରକାର, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ। ମାତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତା ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ଆସି ନ ଥାଏ। ଜ୍ଞାନରେ ଭରପୂର ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷକ ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ବିଫଳତାର କାୟା ସ୍ପର୍ଶ କରିବାର ଉଦାହରଣ ରହିଛି। ଉଚ୍ଚ ଦକ୍ଷତାସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟ ଆଶାନୁରୂପ ନ ହେବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ରହିଛି। କେଉଁ ଅଭାବ ଫଳରେ ଏପରି ବିରୋଧାଭାସ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ? ଦକ୍ଷତା ଥାଇ ମଧ୍ୟ ସଫଳତା ଦୂରେଇଯାଏ।

ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ ସଫଳତା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତା ଯେପରି ପ୍ରୟୋଜନ, କାର୍ଯ୍ୟଟି ସମ୍ପାଦନ କରାଯାଇ ପାରିବାର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟ ସେପରି ଆବଶ୍ୟକ। ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବରେ ଦକ୍ଷ ଖେଳାଳିଟି କ୍ରୀଡ଼ାପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ବ୍ୟର୍ଥତାର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ। ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବରେ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ଛାତ୍ର ବା ଛାତ୍ରୀ ବିଫଳତାର ଶିକାର ହୁଏ।

ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ କୁହାଯାଇପାରେ। "ମୁଁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଟି ଦକ୍ଷତାର ସହିତ କରିପାରିବି"– ଏପରି ଏକ ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ଉପରେ ଏହି ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ। ଏହାର ପରିମାଣକୁ ମଧ୍ୟ ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ଆକଳନ କରାଯାଇ ପାରିବ।

ସାଧାରଣତଃ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବା ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ତିନି ପ୍ରକାରର ହୋଇପାରେ। ପ୍ରତ୍ୟେକଟିର ପରିଣତି ଭିନ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସମ୍ପର୍କରେ ପରିଚିତି ଆବଶ୍ୟକ। ପ୍ରଥମ ଧରଣର ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ସାମଗ୍ରିକ। ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଗୋଟିଏ ଲୋକର ବିଶ୍ୱାସ ଥାଇପାରେ ଯେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟସବୁ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ କରିପାରିବ। ଏପରି ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟସମ୍ପାଦନରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ। ମାତ୍ର ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଯେ ସବୁ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନରେ ସହାୟକ ହେବ, ସେ କଥା କୁହାଯିବ ନାହିଁ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ସାମଗ୍ରିକ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ହୁଏତ ସମୁଦ୍ରରେ ବୁଡ଼ି ଯାଉଥିବା ପିଲାଟିକୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବା ପାଇଁ ଆଗଭର ହେବେ ନାହିଁ। ସେ ଭଲ ରୂପେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ସେ ସନ୍ତରଣ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ। ସୁତରାଂ ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତା ଲାଭ କରିବା ଅସମ୍ଭବ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଧରଣର ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧଟି ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ। ଏହାକୁ କ୍ଷେତ୍ର ସମ୍ପର୍କିତ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବା ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ କୁହାଯାଇ ପାରେ। ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ର ସହିତ ଏହା ସମ୍ପର୍କିତ। ଧରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ଗାଡ଼ିର ଚାଳକ। ସୁତରାଂ ତାଙ୍କର ଗାଡ଼ିଚାଳନା–ସମ୍ପର୍କିତ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କମ୍ କିମ୍ବା ବେଶୀ ହୋଇପାରେ। ମନେକରାଯାଉ 'ହଁ' କିମ୍ବା 'ନାହିଁ' ରେ ଉତ୍ତର ଦେବା ଭଳି ୫୦ଟି ପ୍ରଶ୍ନ ତାଙ୍କୁ ପଚରା ଗଲା। ଆଲୋକର ଅବସ୍ଥା ଭଲ ନ ଥିବା ସମୟରେ ଆପଣ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇ ପାରିବେ କି ? ରାସ୍ତା ଗହଳି ଥିବା ସମୟରେ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ ଗାଡ଼ି ଚାଳନା କରିପାରିବେ କି ? ଟ୍ରାଫିକ୍‌ର ସଂକେତସବୁ ଭଲ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ ଗାଡ଼ି ଚାଳନା କରିପାରିବେ କି ? ଅନ୍ୟମାନେ ଆପଣଙ୍କ ଗାଡ଼ି ଚାଳନା ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଏକାଗ୍ରତା ଭଙ୍ଗ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଚଳାଇ ପାରିବେ କି ? ଆପଣଙ୍କ ଦେହ ସାମାନ୍ୟ ଖରାପ ଲାଗୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇ ପାରିବେ କି ? ଏହିପରି ପଚାଶଟି ପ୍ରଶ୍ନର ୪୫ଟି "ହଁ" ଉତ୍ତର ଦେଇପାରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ–ଗାଡ଼ିଚାଳନା–ସମ୍ପର୍କିତ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚ ମାତ୍ରାର ବୋଲି ବିଚାର କରାଯିବ। ଅନୁରୂପ ଭାବରେ ମାତ୍ର ପାଞ୍ଚୋଟି 'ହଁ' ଉତ୍ତର ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଖୁବ୍ ନିମ୍ନ ସ୍ତରର ଏବଂ ପଚିଶଟି 'ହଁ' ଉତ୍ତର ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାର ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ। ସେହିପରି ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟାୟାମ–ସମ୍ପର୍କିତ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଶିଶୁର ପରିଚାଳନା ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ଜନନୀର ପରିଚାଳନା–ସମ୍ପର୍କିତ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକର ଶିକ୍ଷାଦାନ–ସମ୍ପର୍କିତ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷାଗ୍ରହଣ–ସମ୍ପର୍କିତ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ମାତ୍ରା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିହେବ। କହିବା ଅନାବାଶ୍ୟକ ଯେ ଏପରି କ୍ଷେତ୍ର–ସମ୍ପର୍କିତ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧର ମାତ୍ରାକୁ ଭିତ୍ତି କରି ବ୍ୟକ୍ତିର ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳ କାର୍ଯ୍ୟସମ୍ପାଦନର ମାତ୍ରାର ପୂର୍ବାନୁମାନ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ।

ତୃତୀୟ ଧରଣର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସଟି ହେଉଛି ସମଷ୍ଟିଗତ ବିଶ୍ୱାସ। ଧରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟାପକମାନଙ୍କ ସାମୂହିକ ଭାବରେ ନୂତନ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କଲେ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ନୂତନ ପାଠ୍ୟକ୍ରମଟି ସଫଳ ରୂପରେଖ ନେବ କି ନାହିଁ ତାହା ଗୋଟିଏ ଅଧ୍ୟାପକ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବ ନାହିଁ। ଅଧ୍ୟାପକଗୋଷ୍ଠୀ ସାମୂହିକ ଭାବରେ ସମଷ୍ଟିଗତ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରନ୍ତି ଯେ ନୂତନ ପାଠ୍ୟକ୍ରମଟି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସଫଳ ରୂପରେଖ ନେବ। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ସମଷ୍ଟିଗତ ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ସଫଳ ରୂପାୟନ ଦିଗରେ ପଥ ପରିଷ୍କାର କରିବ। ବିଭିନ୍ନ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ କାର୍ଯ୍ୟ, ସମାଜ ମଙ୍ଗଳ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ସଫଳ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଏପରି ସମଷ୍ଟିଗତ ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ପ୍ରୟୋଜନ। ସାଧାରଣଲୋକେ ଏପରି ସମଷ୍ଟିର ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଟିମ୍ ସ୍ପିରିଟ୍ ପରିଭାଷା ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି। ସମସ୍ତେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ ଗୋଟିଏ ଦଳ ତୀବ୍ର ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଖେଳରେ ଜିତିବା ପାଇଁ ଏପରି "ଟିମ୍ ସ୍ପିରିଟ୍" ବା ସମଷ୍ଟିଗତ ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି ଯେ ଏପରି ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ କିପରି ଘଟିଥାଏ। ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବା ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଜୀବନରେ ସଫଳତାର ଏକ ବିଶେଷ କାରଣ ହୋଇଥିବାରୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏ ଦିଗରେ ସୁଚିନ୍ତିତ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି। କେତୋଟି ପରାମର୍ଶର ସୂଚନା ଏଠାରେ ଦିଆଯାଇପାରେ।

ପ୍ରଥମତଃ ଜୀବନରେ ଆତ୍ମବିକାଶର ଅଂକୁରଣ ଓ ପ୍ରସାରଣ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଅନୁଭବର ସୀମାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃଦ୍ଧି କରିବେ। ଜଣେ ବୁଦ୍ଧିମତୀ ଜନନୀର କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ। ବୁଦ୍ଧିମତୀ ମହିଳାଜଣଙ୍କ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର ଶିଶୁ ପୁତ୍ର କନ୍ୟା ବାଘଭାଲୁ ଦେଖିଲେ ହୁଏତ ଡରିବେ। ତଥାପି ସେ ସେମାନଙ୍କୁ ନନ୍ଦନ କାନନ ବୁଲାଇ ନିଅନ୍ତି। ପିଲାମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତି ଯେ କୌଣସି ଭୟ ନାହିଁ। ଡର ଲାଗିଲେ ମୋ ପାଖକୁ ଘୁଞ୍ଚି ଆସିବୁ। ସୁରକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତି, ଅଥଚ ବୁଲାଇ ନିଅନ୍ତି। ସେହି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଅନ୍ତି ବାହାରରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦାନ କରିବା ପାଇଁ। ଅଧ୍ୟାପକ ଓ ଆଧ୍ୟାପିକାମାନେ ଛାତଛାତ୍ରୀମାନେ ଯେପରି ଅନ୍ୟସ୍ଥାନକୁ ଯାଇ ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ ସେ ଦିଗରେ ଉତ୍ସାହ ଦିଅନ୍ତି। ମୋଟ ଉପରେ ନିଜର ଅନୁଭୂତିର ପରିସରକୁ ସୀମିତ ନ ରଖି ବିସ୍ତୃତ କରିବାର ମନୋଭାବ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଗଠନରେ ସହାୟକ ହୁଏ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଗଠନ ପାଇଁ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟସବୁ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ହେବ। କେତେକ ଲୋକ ଆରମ୍ଭରୁ କଷ୍ଟକର କାମସବୁର ଦାୟିତ୍ୱ ନିଅନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ବିଫଳତାର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି। ଆରମ୍ଭରୁ ବାରମ୍ୱାର ବିଫଳତାର ଶିକାର ହେଲେ ମନରେ ଅସହାୟତାବୋଧ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଏପରି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ। ସୁତରାଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଗଠନ କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟ ହାତକୁ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ପ୍ରାରମ୍ଭିକ

ସଫଳତା ମନରେ ଗଭୀର ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆନନ୍ଦ ଦେବ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବାର ବାଧା ରହିବ ନାହିଁ। ମୋଟ ଉପରେ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧର ଗଠନ ପାଇଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାର କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ପରେ ଅଧିକ କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ସମୁଚିତ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଆରମ୍ଭରେ ଅତି ସହଜିଆ କାମର ଦାୟିତ୍ୱ ମଧ ବାଞ୍ଛନୀୟ ନୁହେଁ। ପ୍ରଥମରୁ ଶହେଭାଗ ସଫଳତା ମିଳିଗଲା ପରେ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ବିଫଳତା ମଧ୍ୟ ଅବସାଦର କାରଣ ହେବ। ସୁତରାଂ ବିଜ୍ଞତାର ସହିତ ମଧମ ମାତ୍ରାର କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସମୁଚିତ ହେବ।

ତୃତୀୟ ଉପାଦାନଟି ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ନିଜର ପରିବେଶରେ ଜଣେ ଅନୁକରଣୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ (Role Model) ଠାବ କରିବା ଏବଂ ଅନୁକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କରିକି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଗଠନକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ। ଆମେ ଜୀବନରେ ହୁଏତ ଅନେକ ଆଦର୍ଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପରିଚୟ ପାଉ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଆଦର୍ଶରେ ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ ହେଉ। ସେମାନଙ୍କୁ ହୁଏତ ମନେମନେ ପୂଜା କରୁ । ମାତ୍ର ଅନୁକରଣ କରିବାରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇନଥାଉ। ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ ଆମେ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ଆମ ମଧ୍ୟରେ ଅମେଳ ଓ ଦୂରତ୍ୱ ଦେଖିଥାଉ। ଧରାଯାଉ ଆପଣ ଅନୁଭବ କଲେ ଯେ ବିମଳବାବୁ ଜଣେ ଆଦର୍ଶ ଓ ସାର୍ଥକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ। ଏ କଥା ଚିନ୍ତା କରିବା ମାତ୍ରେ ବ୍ୟବଧାନଟି ଆମମନକୁ ଆସିଥାଏ। "ବିମଳବାବୁ ଜଣେ ଧନୀ ଲୋକ, ତାଙ୍କର ପିଲାମାନେ ବଡ଼ ହୋଇଗଲେଣି ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ଘରକଥା ବୁଝିବାକୁ ପଡୁନାହିଁ"– ଏପରିସବୁ ଭାବନା ଆମ ମନକୁ ଆବୋରିବସେ। ଫଳରେ ଆମେ ବିମଳବାବୁଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କଲେ ମଧ୍ୟ ଅନୁକରଣ କରିବାରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇନଥାଉ। ଆମେ ଭାବି ନ ଥାଉ ଯେ ବିମଳବାବୁଙ୍କର କିଛି ସୁବିଧା ଥିଲେ ମଧ କିଛି ଅସୁବିଧା ରହିଥିବ। ଆମର କେତେକ ଅସୁବିଧା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସୁବିଧା ରହିଛି ।

ମୋଟ ଉପରେ ଅମେଳ ଦେଖିବାର ପ୍ରବଣତା ଏକ ବ୍ୟବଧାନ ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଫଳରେ ଅନୁକରଣର ଇଚ୍ଛା ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଆମେ ଅନୁକରଣୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ଆମ ମଧ୍ୟରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଦେଖିଲେ ଅନୁକରଣର ଇଚ୍ଛା ତୀବ୍ର ହେବ। "ମୁଁ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ପରି ଜଣେ ମଣିଷ। ସେ ଯଦି କରିପାରୁଛନ୍ତି ମୁଁ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବି"– ଏପରି ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଦେଖିଲେ ଆଦର୍ଶ ଓ ଅନୁକରଣୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆଗରେ ରଖି ଜୀବନର ଯୋଜନା କରିବା ସମ୍ଭବ ହେବ। ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଆମେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବୁ। ସେ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ସେ କିପରି ଭାବରେ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେ କିପରି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରନ୍ତି–ଏପରି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଆମର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ଦୃଢ଼ କରିବ। ଅଧିକନ୍ତୁ ଅନୁକରଣୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଆମ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣାର ଉତ୍ସ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ। ଉଚ୍ଚ ଧରଣର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ

ପ୍ରେରଣାର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ରହିଛି। ସୁତରାଂ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ଆମର ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ଆମର ଅନୁକରଣୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏବଂ ଅନୁସରଣ କରିବାର ମାନସିକତା ଏକ ଉପଯୋଗୀ ପନ୍ଥା।

ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଚତୁର୍ଥ ଉପାୟଟି ହେଉଛି ପ୍ରରୋଚନାର ପ୍ରକ୍ରିୟା। ନିଜକୁ ବାରମ୍ବାର କହିବାକୁ ହେବ– "ମୁଁ ପାରିବି, ମୁଁ ପାରିବି"। ଏପରି ଆତ୍ମୋକ୍ତି ଆମର ମନୋବଳକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରିବ। ଅନୁରୂପ ଭାବରେ ପିତାମାତା ସେମାନଙ୍କର ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କ ମନରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରରୋଚନା ଦେବେ। "ଅନ୍ୟମାନେ ଏ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳ ହେଉଛନ୍ତି ତୁମେ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରିବ"– ଏପରି ପ୍ରବର୍ତ୍ତନାର ଭାଷା ଅନୁଗତ ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରିବ। ସେହିପରି ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀମାନେ ମଧ "ତୁମେ ପାରିବ"ର ପରିଭାଷା ପ୍ରୟୋଗ କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଦୃଢ଼ କରିପାରିବେ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯିବ ଯେ ଆମେ ଆମର ଶରୀର–ଭିତ୍ତିକ ସଂକେତସବୁକୁ କିପରି ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରୁଛୁ, ତାହା ମଧ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଗଠନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଧରାଯାଉ ଦିନସାରା ପରିଶ୍ରମ କରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଘରକୁ ଫେରୁଛନ୍ତି। ବାଟରେ ଜଣେ ତାଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ– "ଆଜି ଦିନଟି କିପରି କଟିଲା ?" ଏପରି ପ୍ରଶ୍ନର ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଉତ୍ତର ରହିଛି। ଜଣେ ହୁଏତ କହିପାରେ– "ମୁଁ ଆଜି ଦିନସାରା ଖଟି ଖଟି କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଛି" । ଠିକ୍ ସମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ହୁଏତ କହିବ– "ମୁଁ ଦିନସାରା ପରିଶ୍ରମ କରି କରି କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଛି।" କହିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ ଏବଂ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଫଳରେ ଶରୀର ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କ୍ଳାନ୍ତିର ସୂଚନା ଦେବ। ମାତ୍ର ସେହି ଫଳାଫଳକୁ ଆମେ କେଉଁ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀରେ ଗ୍ରହଣ କରୁଛୁ, ତାହା ଆମ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଏକ ବିଶେଷ ନିର୍ଦ୍ଧାରକ। ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଗଠନ ପାଇଁ ତତ୍ପର ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କ୍ଳାନ୍ତି ଓ ପରିଶ୍ରମଶୀଳତାକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କରିଥାନ୍ତି।

ସଫଳ କାର୍ଯ୍ୟସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ କୌଶଳ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ। ଏଥିପାଇଁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବା ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ପ୍ରୟୋଜନ। ଏପରି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ନିଜର ଅନୁଭବ ଓ ଅଭିଜ୍ଞତାର ପରିସର ବୃଦ୍ଧିକରିବାକୁ ହେବ । ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାର କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟସବୁକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ରୂପ ଦେବାକୁ ହେବ । ନିଜର ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ଅନୁକରଣୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରରୋଚନାର ଉପଯୋଗ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ସଂକେତସବୁକୁ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ ନ କରି ସକାରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ।

●●●

ଭୂଗୋଳ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ

ଆମର ପରିବେଶ ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୂପରେଖ ଦିଏ, ଏ ସିଦ୍ଧାନ୍ତଟି ନିହାତି ମାମୁଲି ମନେହୁଏ। ପୁଣି ନଗର ବା ସହରରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ତଥାକଥିତ ସହରୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ବସବାସ କରୁଥିବା "ଗ୍ରାମ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ" ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି, ଏହା ମଧ୍ୟ ବିଶେଷତ୍ୱହୀନ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ପରି ଅନୁଭୂତ ହୁଏ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଗ୍ରାମ ଓ ସହରର ପାର୍ଥକ୍ୟର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ବିଭିନ୍ନ ସହରରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅନୁଶୀଳନ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ବିଜ୍ଞତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଶୀଳନର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଦାବି କରେ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପୃଥିବୀରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଜନସଂଖ୍ୟାରୁ ଅର୍ଦ୍ଧେକରୁ ଅଧିକଭାଗ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ବସବାସ କରୁଛନ୍ତି। ପୁଣି ନଗରସବୁ ସମାନ ଧରଣର ନୁହେଁ। ଇତିହାସ, ଅବସ୍ଥିତି, ଆକାର ଓ ସଂସ୍କୃତି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନଗର ନଗର ମଧ୍ୟରେ ଭିନ୍ନତା ରହିଛି। ବୈଜ୍ଞାନିକ ସ୍ତରରେ ଭୌତିକ ପରିବେଶ, ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ରାଜନୈତିକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ ଭିତ୍ତିକରି ନଗର ନଗର ମଧ୍ୟରେ ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଚାର ବେଶ୍ ପରିମାଣରେ କରାଯାଇଛି। କିନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ ନଗରରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଲୋମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ଜୀବନଶୈଳୀର ପାର୍ଥକ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷଣା କରାଯାଇ ନାହିଁ। ହୁଏତ ଏ ବିଷୟରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ବଦ୍ଧମୂଳ ଧାରଣା ବା STEREOTYPES ରହିଯାଇଛି। ଚେନ୍ନାଇର ଅଧିବାସୀ ଦିଲ୍ଲୀର ଅଧିବାସୀଠାରୁ କିପରି ପୃଥକ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ବଦ୍ଧମୂଳ ଓ ଲୋକବିଶ୍ୱାସ–ଆଧାରିତ ଧାରଣା ରହିଛି। ମାତ୍ର ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଧିବଦ୍ଧ ଗବେଷଣା–ଲବ୍ଧ ଅନୁଧ୍ୟାନ ହୋଇନାହିଁ।

ଚଳିତ ଶତକରେ ସହରାଞ୍ଚଳ ମନୋବିଜ୍ଞାନର (URBAN PSYCHOLOGY)

ଉନ୍ମେଷ ଏ ଦିଗରେ ଆମର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଛି। ଆମେ ବସବାସ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନ କେବଳ ଏକ ଭୌତିକ ପରିବେଶ ନୁହେଁ। ଏହା ଆମର ଆତ୍ମସଂଜ୍ଞାକୁ ଶାଣିତ କରେ। ଆମେ ନିଜ ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ କ'ଣ ଭାବୁଛୁ, ତାହାର ରୂପରେଖ ସ୍ଥିର କରେ। ଆମର ଜୀବନ-ଶୈଳୀକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। "ଆପଣଙ୍କ ଘର କେଉଁଠି ?" ଏହି ଉପକ୍ରମରୁ ପାରସ୍ପରିକ ଆଦାନପ୍ରଦାନ ଅୟମାରମ୍ଭ ଘଟିଥାଏ।

ଅବଶ୍ୟ ବେଶ୍ କିଛିବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ନଗର ଓ ସହରର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପାଦାନ ଆମର ବ୍ୟବହାରକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରିଛି, ତାହାର ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିଥିଲେ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ନଗର / ସହରର ଲୋକସଂଖ୍ୟା ଆମର ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ମନୋଭାବକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି, ତାହାର ଗବେଷଣା କରିଥିଲେ। ଏପରି ଗବେଷଣାରେ ଡାକଟିକେଟ ମରାହୋଇଥିବା ଏବଂ ଠିକଣା ଲେଖାହୋଇଥିବା ଚିଠି ଜାଣିଶୁଣି ରାସ୍ତାରେ ପକାଇଦିଆଯାଏ (ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଅଲକ୍ଷ୍ୟରେ)। ରାସ୍ତାରେ ଯାଉଥିବା ଲୋକମାନେ ଏପରି ଚିଠି ଦେଖିବା ପରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ନେଇ ହୁଏତ ପୋଷ୍ଟ ବକ୍ସରେ ପକାଇବେ କିମ୍ବା ଉଦାସୀନ ରହିବେ। ଠିକଣାସବୁ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଓ ପୂର୍ବ ପରିକଳ୍ପନା ଅନୁଯାୟୀ ଲେଖାଥିବାରୁ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ନିରୂପଣ କରିବା ପୂରାପୂରି ସମ୍ଭବପର ହୋଇଥାଏ। ଏହିପରି ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ମାନସିକତା ଜନସଂଖ୍ୟା ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ। ଯେତେ ଅଧିକ ଜନାକୀର୍ଣ୍ଣ, ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ପ୍ରବଣତା ସେହି ଅନୁପାତରେ କମ୍ ହୋଇଥାଏ।

ମାତ୍ର ନଗର ବା ସହରର ଯେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ରହିଛି ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନଗର ବା ସହରରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଅଧିକାଂଶ ଅଧିବାସୀ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାଆନ୍ତି, ଏପରି ସମ୍ଭାବନାର ଅନୁସନ୍ଧାନ ଏକ ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣା। ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଏପରି ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରାଯାଇଛି ଏବଂ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଏହାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅନୁଶୀଳନ କରାଯାଇଛି। ବିଶେଷତଃ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍‌ର ବହୁଳ ପ୍ରଚଳନ ଫଳରେ ଏପରି ଗବେଷଣା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଛି। ଗୋଟିଏ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ନଗର ଓ ସହରର ଲୋକମାନଙ୍କର କିଣାବିକାର ଭାବଭଙ୍ଗୀ, ପୁସ୍ତକ ଓ ପତ୍ରପତ୍ରିକାର ବ୍ୟବହାର, ପୋଷାକପତ୍ର କାରବାର କରିବାର ଶୈଳୀ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟରୁଚି ପରି ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଆଚରଣଗତ ପରିସଂଖ୍ୟାନ ସହରରେ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇପାରିଛି। ଏହକୁ ଭିତ୍ତି କରି ବିଭିନ୍ନ ସହରରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ତଥ୍ୟଭିତ୍ତିକ ଚିତ୍ର ମିଳିପାରୁଛି।

ସେହିପରି ଏକ ବିରାଟ ଧରଣର ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟିଏ ଚିତ୍ର ସ୍ପଷ୍ଟ

ହୋଇଛି। ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଗୋଟିଏ ଧରଣର ନଗର ବା ସହରମାନଙ୍କର ଲୋକମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ମସ୍ତିଷ୍କ-ଭିତ୍ତିକ ଗୁଣାବଳୀ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦର୍ଶାଉଥିବା ଗୁଣାବଳୀ ମଧ୍ୟରେ ସୃଜନଶୀଳତା ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସା, ବିଚାରଶୀଳତା ଏବଂ ଜ୍ଞାନପ୍ରିୟତା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅନ୍ୟ ଧରଣର ନଗର ବା ସହରରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟରେ ହୃଦୟ-କେନ୍ଦ୍ରିକ ଗୁଣାବଳୀ ପରିସ୍ଫୁଟ। କ୍ଷମାଶୀଳତା, କୃତଜ୍ଞତା, ଦୟାଳୁତା, ସହଯୋଗିତା ଏବଂ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ପରି ଭାବଗତ ଓ ସାମାଜିକ ଗୁଣାବଳୀ ଏ ଶ୍ରେଣୀର। ଅନ୍ୟଭାଷାରେ କହିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ-ଭିତ୍ତିକ ଗୁଣାବଳୀ ମୁଖ୍ୟତଃ ଭାବନା-କେନ୍ଦ୍ରିକ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥଳେ ହୃଦୟ-ଭିତ୍ତିକ ଗୁଣାବଳୀ ବିଶେଷଭାବରେ ଭାବ-କେନ୍ଦ୍ରିକ ହୋଇଥାଏ। ଭାବନା-କେନ୍ଦ୍ରିକ ଗୁଣାବଳୀ ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବୁଦ୍ଧିଅଂକରେ ଆଗୁଆ ରହିବା ସ୍ଥଳେ ଭାବ-କେନ୍ଦ୍ରିକ ଗୁଣାବଳୀ ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଭାବଅଂକରେ ଆଗୁଆ ରୁହନ୍ତି। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା ସାନ୍‌ଫ୍ରାନ୍‌ସିସ୍କୋ ଓ ଲସ୍ ଆଞ୍ଜେଲସ୍‌ର ନାଗରିକମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମସ୍ତିଷ୍କପ୍ରଧାନ ଗୁଣାବଳୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ସ୍ଥଳେ ସେ ଦେଶର ଏଲ୍ ପାସୋ (ଟେକ୍‌ସାସ୍) ଓ ଫ୍ଲୋରିଡାର (ମିଆମୀ) ନାଗରିକମାନେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ହୃଦୟ-ପ୍ରଧାନ ଗୁଣାବଳୀ ଦର୍ଶାଇବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି।

ଆମ ଦେଶରେ ଏ ଧରଣର ବିଧିବଦ୍ଧ ବିଜ୍ଞାନ-ସମ୍ମତ ଗବେଷଣା କରାଯାଇ ନାହିଁ। ମାତ୍ର ଏପରି ଅନୁଶୀଳନ ଓ ସର୍ବେକ୍ଷଣର ଯେ ବିରାଟ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି, ତାହାଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିବା ଏ ପ୍ରବନ୍ଧର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଭାରତ ଏକ ବହୁ ସଂସ୍କୃତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଶ ହୋଇଥିବାରୁ ଏପରି ଅନୁଧ୍ୟାନ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଉପଯୋଗୀ। ଅବଶ୍ୟ ଏ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେରଖିବାକୁ ହେବ। ମସ୍ତିଷ୍କ-ପ୍ରଧାନ ଗୁଣାବଳୀସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ହୃଦୟ-ଭିତ୍ତିକ ଗୁଣାବଳୀଠାରୁ ଶ୍ରେୟସ୍କର କିମ୍ବା ହୃଦୟପ୍ରଧାନ ଗୁଣାବଳୀ ସବୁଦୃଷ୍ଟିରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରଧାନ ଗୁଣାବଳୀଠାରୁ ଶ୍ରେୟସ୍କର, ଏପରି ମନୋଭାବକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେବା ଉଚିତ ହେବ ନାହିଁ। ବିକାଶ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଗୁଣାବଳୀର ଉପଯୋଗିତା ରହିଛି, ଏହା ଏକ ସର୍ବସ୍ୱୀକୃତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ। ମୂଳକଥା ହେଉଛି ଯେ ଭୂଗୋଳ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଚିତ୍ରଟି ଉଦ୍ଧାର କରିପାରିଲେ ଲୋକଗୁଣର ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ପରିଚାଳନା ସମ୍ଭବ ହେବ।

●●●

ମାତ୍ରାଧିକ ଆତ୍ମପ୍ରୀତିର ମହାମାରୀ



ର୍ମବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ରିଅଲିଟି (Reality Show) ଦୃଶ୍ୟରାଜିର ବହୁଳତା ଆମ ମଧ୍ୟରେ ବିଶେଷ କରି ଯୁବମାନସରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ମନୋଭାବ ଗଠନ କରିବା ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ ହୋଇପାରେ। ମାତ୍ର ଏହାର ପରିଣତି ସ୍ୱରୂପ ମାତ୍ରାଧିକ ଆତ୍ମପ୍ରୀତିର ମହାମାରୀ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ବିନାଶମୁଖୀ ଅଶୁଭ ସଂକେତ।

ଆତ୍ମପ୍ରୀତି (Narcissism ବା Self Love) ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ମାନସିକ ବିକୃତି। ଏହା ମୂଳ ଇଂରାଜୀ ଶବ୍ଦଟି 'ନାର୍ସିସେସ୍' (Nero) ଶବ୍ଦରୁ ଆସିଛି। ଗ୍ରୀକ୍ ଲୋକକଥାରେ ନାର୍ସିସେସ୍‌ଙ୍କ କଥା ବର୍ଣ୍ଣିତ ରହିଛି। ନାର୍ସିସେସ୍ ନିରୋ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ପୁଷ୍କରିଣୀ କୂଳରେ ବସି ନିଜର ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ ରୂପ ଦେଖି ମୁଗ୍ଧ ହେଉଥିଲେ। ଏପରି ଆତ୍ମପ୍ରୀତି ତାଙ୍କୁ ଅବଶ କରି ରଖିଥିଲା। ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ମନୋଚିକିତ୍ସକମାନେ ମାନସିକ ବିକୃତିର ଯେଉଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି, ସେଥିରେ ଆତ୍ମପ୍ରୀତିକୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାରର ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଇଛି।

ଏହି ବିପର୍ଯ୍ୟର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଅମୂଳକ ଓ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ବଡବଡିଆଭାବ। ଏହା କଳ୍ପନା ଜଗତରେ ହୋଇପାରେ କମ୍ବା ବ୍ୟାବହାରିକ ଜୀବନରେ ହୋଇପାରେ। ଏପରି ଲୋକମାନେ ଅନ୍ୟର ମୂଲ୍ୟାୟନ ପ୍ରତି ଅଯଥା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦର୍ଶାନ୍ତି। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଏମାନଙ୍କର ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଓ ସମାନାନୁଭୂତି (Empathy) କମ୍ ଥାଏ।

ଏ ପ୍ରକାର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଆତ୍ମ-ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ରହିଥାଏ। ଏମାନେ ନିଜର ସଫଳତା ଓ ଦକ୍ଷତାକୁ ଅଯଥା ଅତିରଂଜିତ କରନ୍ତି। ନିଜର

ବିଶେଷ ଦକ୍ଷତା ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନେ ଏମାନଙ୍କୁ "ସ୍ୱତନ୍ତ" ବିଚାର କରନ୍ତୁ ବୋଲି ଆଶା କରନ୍ତି। ସେମାନେ ନିଜକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ ବିଚାର କରୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟାସବୁ ମଧ୍ୟ ଅନନ୍ୟ ଏବଂ କେବଳ ସ୍ୱତନ୍ତଧରଣର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ବୁଝିପାରିବେ ବୋଲି ଭାବିନିଅନ୍ତି । ଆତ୍ମକେନ୍ଦ୍ରିତ ଗୁରୁତ୍ୱ ବେଳେ ବେଳେ ଅଯଥାରେ ହତାଶର ଅନୁଭବ ଆଣିଦିଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଅତ୍ମପ୍ରୀତିର ଗରବ୍ୟ ହୋଇଥିବା ଜଣେ ଛାତ୍ର ବା ଛାତ୍ରୀ ୬୦ ପ୍ରତିଶତ ମାର୍କ ପରୀକ୍ଷାରେ ଆଶା କରିପାରେ। ସାମାନ୍ୟ କମ୍ ପାଇଲେ ସେ ଖୁସୀ ହୋଇଥାଏ । ପରୀକ୍ଷାରେ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ପାଇଲେ ସେ ବିଷାଦ ଅନୁଭବ କରେ। ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ସଫଳତାରେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ହରାଇବସେ।

ଆତ୍ମପ୍ରୀତିର ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମାତ୍ରାଧିକ ସଫଳତା, ଶକ୍ତି, ସାମର୍ଥ୍ୟ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ପ୍ରେମ ଏବଂ ଏହିପରିସବୁ ବିଭବର ଦିବାଚିନ୍ତାରେ (Fantasy) ବିଭୋର ରୁହନ୍ତି। ଅନ୍ୟମାନେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ସଫଳ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି। ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ପାଇଁ ବାସ୍ତବ ଜଗତରେ ସେମାନେ ସକ୍ରିୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ସକ୍ରିୟତା ମୂଳରେ ବିଶେଷ ଆନନ୍ଦ ନ ଥାଏ, କେବଳ ଅଭିଳାଷ ହି ଥାଏ।

ଏମାନଙ୍କର ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ଏବଂ ଅସ୍ଥିର। କାମକଲାବେଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କୁ କେତେ ପ୍ରଶଂସା କରୁଛନ୍ତି ତାହା ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିବଦ୍ଧ ଥାଏ। ଫଳତଃ ଅନ୍ୟର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବା ଏବଂ ଦେଖାଇହେବାର ପ୍ରବଣତା (Exhibitionism) ତୀବ୍ର ଥାଏ। ଅନ୍ୟମାନେ ସମାଲୋଚନା କଲେ କ୍ଷୁବ୍ଧ ହୁଅନ୍ତି। ନିଜର କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ରାଗରେ କିଛି ନ କହି ନିରୁତ୍ତର ରୁହନ୍ତି।

ଆତ୍ମପ୍ରୀତିର ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ। ଅନ୍ୟମାନେ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ସେଥିପ୍ରତି ନଜର ନ ଥାଏ। ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ନ ଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ନିକଟରେ ପିତାଙ୍କୁ ହରାଇଥିବା ପିଲାଟି କାହିଁକି ଭୋଜୀଭାତ କିମ୍ବା ବଣଭୋଜୀକୁ ଯାଉନାହିଁ, ତାହା ଏମାନେ ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଅନେକ ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟାଶାସବୁ ଅଯଥା ଓ ଅମୂଳକ ହୋଇଥାଏ। ସେମାନେ ନିଜେ ଧାଡିରେ ଠିଆହେବେ ନାହିଁ, ଅଥଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶା କରିବେ ଯେ ଅନ୍ୟମାନେ ଧାଡିରେ ଠିଆହୋଇ ଶୃଙ୍ଖଳା ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟଠାରୁ ଫାଇଦା ହାସଲ କରିବାର ମନୋଭାବ ଏମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ସ୍ପଷ୍ଟ। ଲାଭର ଆଶା ନ ଥିଲେ ଅନ୍ୟ ସହ ବନ୍ଧୁତା ସୂତ୍ରରେ ଆବଦ୍ଧ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ। ନିଜର ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ ଅନ୍ୟକୁ ଫାନ୍ଦରେ ପକାଇବା ଏ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶେଷତ୍ୱ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ପରି ଆତ୍ମପ୍ରୀତି କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଜନସମାଜରେ

ରହିବାରେ କିଛି ବିଚିତ୍ରତା ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଉଦ୍‌ବେଗର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ ଏହାର ମାତ୍ରା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧିପାଇବାରେ ଲାଗିଛି। ଏପରି କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଆତ୍ମପ୍ରୀତି ଫଳରେ ଲୋକମାନେ ନିଜର ଶକ୍ତି, ପଦପଦବି ଓ ଚେହେରା ପ୍ରତି ମାତ୍ରାଧିକ ସଂପୃକ୍ତି ଦର୍ଶାଇବେ। ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଫାଇଦା ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟବହାର କରିବେ। ବନ୍ଧୁତା ହାସଲ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଜିତିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଚେତନାର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ରହିବ, ଫଳରେ ସମାଜରେ ଅପରାଧର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧିପାଇବ। ପ୍ରଖ୍ୟାତି କିମ୍ବା କୁଖ୍ୟାତି ପାଇଁ ବ୍ୟାକୁଳତା ବଢ଼ିବ।

ନିକଟ ଅତୀତରେ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣର ଜଣାଯାଏ ଯେ ଆତ୍ମପ୍ରୀତିର ମାତ୍ରା ଆଶାତୀତ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ବିଶେଷତଃ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀରେ ଏହାର ମାତ୍ରା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି ।

ଅବଶ୍ୟ ୧୯୭୦ ମସିହାରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଏକ ମନୋଭାବ ବୃଦ୍ଧିପାଇବାର ସୂଚନା ମିଳିଥିଲା। ମାତ୍ର ଗତ ଚାରିଦଶକରେ କଲେଜର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଆତ୍ମପ୍ରୀତିର ମାପକ ଦିଆଯାଇ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପୂର୍ବ ତୁଳନାରେ ବୃଦ୍ଧିର ପରିମାଣ ଖୁବ୍ ବେଶୀ। ବର୍ତ୍ତମାନ ପୂର୍ବ ତୁଳନାରେ ବ୍ୟାଙ୍କ୍‌ରୁ ଋଣ ପାଇବା ସହଜ ହୋଇଛି। ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଆତ୍ମପ୍ରଚାର ବୃଦ୍ଧିପାଇଛି। ପିତାମାତାମାନେ ମଧ୍ୟ ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତି ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତିଯୋଗୀ ମନୋଭାବ ଓ ଆତ୍ମବିକାଶ ପାଇଁ ଜୋର୍‌ଦାର୍ ଉଦ୍ୟମ କରୁଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ "ଅନନ୍ୟ" । ଏପରି ଜାହିର କରିବାର ତତ୍ପରତା ପିତାମାତାଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ। ଏପରି ପରିପାଳନରେ କିଛିଟା ଭଲଦିଗ ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଆତ୍ମପ୍ରୀତିର ମାତ୍ରା ବଢ଼ାଇବାରେ ଏହା କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି। ଏବେ ବାପମା' ପିଲାମାନଙ୍କର ନାମସବୁ "ଅନନ୍ୟ" କରିବାର ଉଦ୍ୟମ ସହଜରେ ଆଖିରେ ପଡେ। ପୂର୍ବେ ପିଲାମାନଙ୍କ ନାମର ପ୍ରାୟ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ନାମ ସାଧାରଣ ଓ ବହୁପରିଚିତ ନାମ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ଥିଲା। ବର୍ତ୍ତମାନ ନାମସବୁରେ ବୈଚିତ୍ର୍ୟ ସହଜଲବ୍ଧ।

ପୃଥିବୀର ସବୁଦେଶରେ ଆତ୍ମପ୍ରୀତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ମାତ୍ରା ସମାନ ନୁହେଁ। ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ (Individualistic) ସମାଜସବୁରେ ଏହାର ବୃଦ୍ଧିହାର ଅଧିକ୍। ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ୨୦୦୮ ମସିହାରେ ସେ.ଦେଶର 'ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ' ତରଫରୁ କରାଯାଇଥିବା ଗୋଟିଏ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଗଲା ଯେ ବିଂଶବର୍ଷୀୟ ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୯.୪ ପ୍ରତିଶତି ଆତ୍ମପ୍ରୀତି ଦର୍ଶାଇବା ସ୍ଥଳେ ପଞ୍ଚଷଠୀ ବୟସ୍କାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ମାତ୍ର ୩.୨ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି।

ବର୍ଦ୍ଧିତ ଆତ୍ମପ୍ରୀତିର କୁପରିଣତି ଦର୍ଶାଇ ବେଶ୍ କେତେକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ସତର୍କତାର ବାଣୀ ଶୁଣାଇବା ସ୍ଥଳେ ଅଳ୍ପ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏହାକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବୋଲି

ବିଚାର କରୁଛନ୍ତି। ସେମାନେ ଯୁକ୍ତି କରନ୍ତି ଯେ ମୋଟରଗାଡି ଓ ଟେଲିଫୋନ୍‌ର ପ୍ରଚଳନ ଆରମ୍ଭ ହେବା ସମୟରେ ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଏ ପ୍ରକାର ଅଭିଯୋଗ ଆସିଥିଲା। ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ ନିଜର ନିକଟ ପରିବେଶରେ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ଉପଯୋଗୀ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ନ କରି ଅଯଥାରେ ବାହାର ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହେଉଛନ୍ତି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥିଲା। ସେହିପରି ବର୍ତ୍ତମାନ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍, ମୋବାଇଲ୍ ଟେଲିଫୋନ୍ ଓ ଅନ୍ୟସବୁ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଉପକରଣ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀର ଆତ୍ମପ୍ରାଧାନ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ସଂକେତ ଦେଉଛି ବୋଲି ସେମାନେ କୁହନ୍ତି। ପର ପିଢିର ଏପରି ଆକ୍ଷେପ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବୋଲି ସେମାନେ ଯୁକ୍ତି କରନ୍ତି।

ଏପରି ଯୁକ୍ତି ସତ୍ତ୍ୱେ କେତେକ ଅବାଂଛିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ପର୍କରେ ଆମକୁ ସଚେତନ ରହିବାକୁ ହେବ। ଉଚ୍ଚାଭିଳାଷୀ ଏବଂ ପ୍ରତିଯୋଗୀଭାବାପନ୍ନ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମର ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାକୁ ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ହେବ। ଏହା ନ କରି ଆମେ କେବଳ ଆତ୍ମପ୍ରୀତିର ବଳୟ ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଦୀ ରହିଲେ ସାମାଜିକ କଲ୍ୟାଣ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ବ୍ୟାହତ ହେବ। ଆତ୍ମପ୍ରୀତି ଆତ୍ମବିକାଶର ଅନୁଗାମୀ ହେଉ, ମାତ୍ର ଆତ୍ମବିସ୍ଫୋରଣର କାରଣ ନ ହେଉ।

• • •

ସୁଗନ୍ଧ ଓ ସଂବେଦନ


ସ୍କୁଟ ତିଆରି ହେଉଥିବା କାରଖାନାରୁ ଭାସିଆସୁଥିବା ମହକ, ଗରମ କଫିର ବାସ୍ନା ଏବଂ ସୁଗନ୍ଧଭରା ଫୁଲର ସୁବାସ କେବଳ କ'ଣ ନାକକୁ ଆମୋଦିତ କରିଥାଏ ? ସୌରଭର ଶକ୍ତି କେତେ ସୀମିତ ଏବଂ କେତେ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ? ଏ ପ୍ରଶ୍ନ ଅତୀତରେ ବିଶେଷ ଚର୍ଚ୍ଚାର ପରିସରଭୁକ୍ତ ନ ଥିଲା। କିନ୍ତୁ ଏବେ ଗନ୍ଧ ଓ ସ୍ପର୍ଶ ଚିକିତ୍ସାର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଫଳରେ ଏ ପ୍ରଶ୍ନଟି ବିଜ୍ଞାନ-ଭିତ୍ତିକ ଅନୁଶୀଳନର ସ୍ଥାନ ନେଇଛି।

ଗନ୍ଧର ଅନୁଭବ ଏକ ଜଣାଶୁଣା ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତି। ଗନ୍ଧ ଜାଣିନପାରି ପଚାସଢ଼ା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଫଳରେ ପ୍ରାଣୀମାନେ ମୃତ୍ୟୁର ଶିକାର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଖୁବ୍ ଅଧିକ। ସମ୍ଭବତଃ ଏଥିପାଇଁ ଉଦ୍‌ବର୍ତ୍ତନର ପ୍ରାକ୍‌କାଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଘ୍ରାଣ କେନ୍ଦ୍ର (Smell Centre) ରୂପ ନେଇଛି। ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ଅଂଶଟିକୁ ନାସିକା ମସ୍ତିଷ୍କ (Nose Brain) କୁହାଯାଏ। ଏକକୋଷୀ ବ୍ୟାକ୍‌ଟେରିଆଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପ୍ରବଳ ପରାକ୍ରମୀ ମହାବଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁ ଜୀବଜନ୍ତୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ପ୍ରତି ସଂମ୍ବେଦନ ଦର୍ଶାନ୍ତି।

ଗନ୍ଧର ଗୁରୁତ୍ୱ ସତ୍ତ୍ୱେ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଆଲୋଚନାରେ ଏହା ବଶେଷ ସ୍ଥାନ ପାଇନଥାଏ। ଏହାର ଦୁଇଟି କାରଣ ରହିଛି। ପ୍ରଥମଟି ଭାଷାଗତ। ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେବାପାଇଁ ଆମେ ଏହାର ବର୍ଣ୍ଣ, ଆକାର, ଗଠନଶୈଳୀ ଏବଂ କୋମଳତା–କଠିନତା ପ୍ରକାଶ କରୁ। ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ପାଇଁ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ଶବ୍ଦ ରହିଛି। ସେହିପରି ଶବ୍ଦ (ଧ୍ୱନି)ର ବର୍ଣ୍ଣନା ପାଇଁ କିଛି ଶବ୍ଦାବଳୀ ରହିଛି। ମାତ୍ର ଗନ୍ଧର ବର୍ଣ୍ଣନା ପାଇଁ ବିଶେଷ ଶବ୍ଦାବଳୀର ଅଭାବ ରହିଛି। ଆମେ କେବଳ ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ଓ ଅପ୍ରୀତିକର ଗନ୍ଧକୁ ସୂଚାଇବା ପାଇଁ ସୁଗନ୍ଧ ଓ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଶବ୍ଦ ଦୁଇଟି ପ୍ରୟୋଗ କରୁ।

ଦ୍ୱିତୀୟ କାରଣଟି ମସ୍ତିଷ୍କଗତ। ବର୍ଣ୍ଣ ଓ ଶବ୍ଦର ଅନୁଭବ ତୁଳନାରେ ଗନ୍ଧର ସମ୍ବେଦନ ପୃଥକ୍ ଧରଣର ହୋଇଥାଏ। ଚକ୍ଷୁ କର୍ଣ୍ଣ ଜିହ୍ୱା ଓ ଚର୍ମ–ବାହିତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତି ପ୍ରଥମେ ସ୍ନାୟୁ ଦେଇ ଥାଲାମସ୍‌କୁ ଯାଏ। ଥାଲାମସ୍ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କର ଏକ ବଡ଼ ସୁଇଚ୍‌ବୋର୍ଡ଼। ଏଠାକୁ ଯିବା ପରେ ଥାଲାମସ୍ ଦର୍ଶନଗତ ଅନୁଭବକୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦର୍ଶନ-କେନ୍ଦ୍ରକୁ ପଠାଏ ଏବଂ ଶ୍ରବଣଗତ ଅନୁଭୂତିକୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଶ୍ରବଣ–କେନ୍ଦ୍ରକୁ ପଠାଏ। ତାହାପରେ ଆମେ ଅନୁରୂପ ଅନୁଭବ ପାଇଥାଉ। ମାତ୍ର ଘ୍ରାଣେନ୍ଦ୍ରିୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ। ଗନ୍ଧର ଅନୁଭବ ସିଧାସଳଖ ଥାଲାମସ୍‌କୁ ନଯାଇ ସ୍ମରଣକେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ଭାବ (Emotion) କେନ୍ଦ୍ରଦେଇ ଶେଷରେ ଥାଲାମସ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚେ ଏବଂ ପରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଘ୍ରାଣକେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାଏ। ଫଳରେ କେତେକ ବାହ୍ୟ ଓ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଉପାଦାନ ଆମର ଘ୍ରାଣଜନିତ ଅନୁଭବକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଏହା ଅଧିକ ଜଟିଳ ରୂପ ନିଏ।

ଘ୍ରାଣ-ଜନିତ ଅନୁଭବର ଜଟିଳତା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏହାର ବିଜ୍ଞାନ-ଭିତ୍ତିକ ସ୍ୱରୂପ କ୍ରମଶଃ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଛି। ଏ ଅନୁଭବର କେତୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ବେଶ୍ କୌତୂହଳପୂର୍ଣ୍ଣ।

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗନ୍ଧ ପ୍ରତି ସଂବେଦନ ଦର୍ଶାଇ ନ ଥାନ୍ତି। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଦେଖାଯାଏ ଯେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରିବା ପରେ ପରିସ୍ରାରେ ଏକରକମ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ। ମାତ୍ର ସବୁଲୋକ ଏପରି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ପ୍ରତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦର୍ଶାନ୍ତି ନାହିଁ।

କ୍ଷୁଧା ଆମର ଗନ୍ଧ–ସଂବେଦନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ମୋଟାମୋଟି ଆମେ କ୍ଷୁଧାର୍ତ୍ତ ଥିବା ସମୟରେ ଗନ୍ଧ ପ୍ରତି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସଚେତନ ଥାଉ। ମାତ୍ର ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ଯେ ପେଟପୂରା ଖାଇସାରିବା ପରେ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟଜନିତ ବାସ୍ନା ପ୍ରତି ଆମେ ଅଧିକ ସଂବେଦନ ଦର୍ଶାଇଥାଉ।

ଗନ୍ଧର ଅନୁଭବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ସାଧାରଣତଃ ଗୋବର ଖତ ଆମର ନାସିକା କୁଞ୍ଚନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ମାତ୍ର ଗାଁ ଗହଳରେ କାରବାର କରୁଥିବା ଏବଂ ଗାଈଗୁହାଳରେ ବହୁ ସମୟରେ କାମ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏପରି ଗନ୍ଧ ଆମୋଦଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। କେତେକ ମାଛ ଓ ସମୁଦ୍ରଜାତ ମାଛର ଗନ୍ଧ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅପ୍ରୀତିକର ବୋଧହୁଏ। ଅଥଚ ବହୁତ ପରିମାଣରେ ମାଛ ଏବଂ କଞ୍ଚାମାଛ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଜାପାନୀ ଓ କୋରିଆର ଅଧିବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏପରି ଗନ୍ଧ ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ।

ଆମର ଆଶା ପ୍ରତ୍ୟାଶାର ମଧ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି। ଗୋଟିଏ କପ୍ କିମ୍ବା ପ୍ଲେଟରେ ଆମେ ଚିହ୍ନିପାରୁନଥିବା ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁକୁ ଦେଇ ଏହା ଗୋଟିଏ ଲୋକର ବାନ୍ତି ବୋଲି କହିଲେ ଲୋକେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧର ଅନୁଭବ ପାଇବେ। ଅଥଚ ପଦାର୍ଥଟି ବିଶେଷ ଧରଣ ଛେନା କିମ୍ବା "ଚିଜ୍" ବୋଲି କହିଲେ ଲୋକେ ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ଅନୁଭବ ପାଇପାରିବେ।

ଏପରି ପ୍ରତ୍ୟାଶାକୁ ଭିତ୍ତି କରି କେତେକ ଗବେଷକ ଗନ୍ଧର ଚିକିତ୍ସାଗତ ଭୂମିକାର ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି। ସାଧାରଣତଃ ଶ୍ୱାସରୋଗୀମାନେ ତୀବ୍ର ଗନ୍ଧପ୍ରତି ନକାରାତ୍ମକ

ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାନ୍ତି। ଗୋଟିଏ ଗବେଷଣାରେ ଶ୍ୱାସରୋଗୀମାନଙ୍କୁ କୁହାଗଲା ଯେ ଗନ୍ଧଟି ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନୁକୂଳ। ଏପରି ଗନ୍ଧ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଶ୍ୱାସପୀଡାର ଯନ୍ତ୍ରଣା କମିବ। ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଶ୍ୱାସରୋଗୀ ଦଳକୁ ଧାରଣା ଦିଆଗଲା ଯେ ଗନ୍ଧଟି ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପ୍ରତିକୂଳ। ଏପରି ଗନ୍ଧର ଅନୁଭବ ସେମାନଙ୍କ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରିବ। ପ୍ରକୃତ ଗନ୍ଧଟି କିନ୍ତୁ ଉପକାରୀ କିମ୍ବା ଅପକାରୀ ନ ଥିଲା। ପୂର୍ବ ପରୀକ୍ଷାରୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମିଳିଥିଲା ଯେ ଗନ୍ଧଟି ପୂରାପୂରି ପ୍ରଭାବହୀନ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ବଢାଇବା କିମ୍ବା କମାଇବାରେ ଏହାର କୌଣସି ଭୂମିକା ନାହିଁ। ମାତ୍ର ଗବେଷକଙ୍କ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଦେଖାଗଲା ଯେ ଶ୍ୱାସରୋଗୀମାନେ ପ୍ରତ୍ୟାଶାର ଶରବ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି। ଅନୁପଯୋଗୀ କୁହାଯାଉଥିବା ଗନ୍ଧ ଶ୍ୱାସରୋଗୀମାନଙ୍କର ଯନ୍ତ୍ରଣା ବୃଦ୍ଧି କରୁଛି। ଅନ୍ତତଃ ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଲାଗିରହୁଛି।

ଦେହ ଗନ୍ଧର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ରହିଛି। ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି। ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନର ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଅନୁଭବ କରାଯାଇଥିବା ଗନ୍ଧସବୁକୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଯେଉଁସବୁ କେନ୍ଦ୍ର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିଥାଏ, ଦେହଗନ୍ଧକୁ ସେସବୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିନଥାଏ। ଦେହଗନ୍ଧ ପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କେନ୍ଦ୍ର ରହିଛି।

ଜାମାସବୁର କାଖତଳେ ଝାଳଗନ୍ଧର ଅନୁଭବକୁ ଭିତ୍ତିକରି କେତେକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି। ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷାରେ କାଖତଳେ ଝାଳଗନ୍ଧ ଥିବା ଜାମା ଏବଂ ଅନୁରୂପ ଗନ୍ଧ ଜାମାର କାଖତଳେ ସିଞ୍ଚନ କରାଯାଇଥିବା ଜାମାସବୁକୁ ମିଶାମିଶା କରି ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଦିଆଗଲା। ପ୍ରକୃତ ଝାଳଗନ୍ଧ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଗଲା। ଦେଖାଗଲା ଯେ ମହିଳାମାନେ ପ୍ରକୃତ ଝାଳଗନ୍ଧକୁ କୃତ୍ରିମ ଗନ୍ଧଠାରୁ ପୃଥକ୍ କରି ଚିହ୍ନଟ କରିପାରୁନାହାଁନ୍ତି। ମାତ୍ର ମସ୍ତିଷ୍କର ଛବିଉତ୍ତୋଳନକାରୀ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ସାହାଯ୍ୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଜଣାଗଲା ଯେ ପ୍ରକୃତ ଝାଳ ଓ କୃତ୍ରିମ ଗନ୍ଧ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅଂଶ ସକ୍ରିୟ ହେଉଛି। ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ପ୍ରକୃତ ଝାଳ ଗନ୍ଧକୁ ପୃଥକ୍ କରି ଚିହ୍ନିବାର ଦକ୍ଷତା ପ୍ରକାଶ୍ୟ ସ୍ତରକୁ ନ ଆସିଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ନାୟବିକ ସ୍ତରରେ ଏପରି ସଂବେଦନ ରହିଛି।

ଅବଶ୍ୟ ଦେହଗନ୍ଧକୁ ଚିହ୍ନିବାର ଦକ୍ଷତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ତାରତମ୍ୟ ରହିଛି। କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ନିଜର ପାଖଲୋକଙ୍କ ଝାଳଗନ୍ଧକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ। ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷାରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରକୋଷ୍ଠରେ ରହିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଦେହଗନ୍ଧର ନମୁନା (ଝାଳ) ଏବଂ ଅପରିଚିତ ଲୋକମାନଙ୍କର ଦେହଗନ୍ଧର ନମୁନା ଦିଆଯାଇ ପରିଚିତ ଲୋକମାନଙ୍କର ଦେହଗନ୍ଧର ନମୁନା ପୃଥକ୍ (ଚିହ୍ନଟ) କରିବାକୁ କୁହାଗଲା। ଦେଖାଗଲା ଯେ ଅଧିକ ସଫଳତାର ସହିତ ଏହା କରିପାରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ସାମାଜିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ।

କେବଳ ସାମାଜିକ ଜଗତରେ ନୁହେଁ, ଭୌତିକ ବିଶ୍ୱରେ ମଧ୍ୟରେ ଗନ୍ଧର ଉପଯୋଗିତା ରହିଛି। ଅନ୍ୟସବୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତି ସହିତ ସମ୍ମିଳିତ ହୋଇ ଏହା ଆମର ଜୀବନଯାତ୍ରାକୁ ସହଜ କରିଥାଏ । ଗନ୍ଧ ଓ ସ୍ୱାଦର ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ଆମେ ଖୁବ ପରିଚିତ।

ଅବଶ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ପ୍ରଭାବ ବିଚାର କରିବା ସମୟରେ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଦର୍ଶନେନ୍ଦ୍ରିୟ, ଶ୍ରବଣେନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଘ୍ରାଣେନ୍ଦ୍ରିୟର ପ୍ରଭାବକୁ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ଭାବେ ବିଚାର କରିଥାଉ। କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବ ଜଗତରେ ଏସବୁ ସମ୍ମିଳିତଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଅନେକ ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗତ ଅନୁଭବକୁ ଭିତ୍ତି କରି ଘ୍ରାଣଜନିତ ଅନୁଭୂତି ପୃଥକ୍ ହୋଇଥାଏ। ଧରାଯାଉ, ଗୋଟିଏ ଗୋଲାପକୁ ହାତରେ ଧରି ଆମେ ଗୋଲାପ ତେଲର ବାସ୍ନା ଅନୁଭବ କରୁଛୁ। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନୁଭବର ମାତ୍ରା ଗଭୀର ହେବ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ହାତରେ ଶିମ୍ବ ଧରି ଗୋଲାପ ତେଲର ବାସ୍ନା ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ଅନୁଭବ (ଘ୍ରାଣଜନିତ ଅନୁଭବ) ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଗଭୀର ରହିବ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ପରୀକ୍ଷାରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଗୋଲାପ ଫୁଲର ବାସ୍ନାର ଅନୁଭବ ଦିଆଗଲା। ଏପରି ସମୟରେ ଚକ୍ଷୁ କିଛି ସମୟ ଗୋଲାପ ଦେଖୁଥିବା ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁ ଦେଖୁଥିଲା। ଏପରି ଅଦଳ ବଦଳ ଚାଲୁ ରହିଥିଲା। ବ୍ୟକ୍ତି କ'ଣ ଦେଖୁଛି ବୋଲି ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପଚରା ଯାଇଥିଲା। ଦେଖାଗଲା ଯେ ଦର୍ଶନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଅନୁଭବ ସହିତ ଘ୍ରାଣ ଅନୁଭବଟି ମିଶିଗଲେ ଅନୁଭୂତିର ସମୟ ପରିସର ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି। ବ୍ୟକ୍ତି ବସ୍ତୁଟିକୁ (ଉଦାହରଣ-ଗୋଲାପ) ଦୀର୍ଘତର ସମୟ ପାଇଁ ଦେଖିବାର ଅନୁଭବ ବ୍ୟକ୍ତ କରୁଛି।

ଆଉ ଗୋଟିଏ ଗବେଷଣାର ଫଳାଫଳ ଅଧିକ ବିସ୍ମୟକର। ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସୁଗନ୍ଧରେ ଆଚ୍ଛାଦିତ କରାଯାଇ ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ନାରୀମାନଙ୍କର ଓଜନ ଆକଳନ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଗଲା। କେତେକ ସୁଗନ୍ଧର କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ନ ଥିଲା। ମାତ୍ର କେତେକ ସୁଗନ୍ଧରେ ସୁଗନ୍ଧିତ ହୋଇଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କର ଓଜନ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରକୃତ ଓଜନରୁ ପ୍ରାୟ ହାରାହାରି ଦୁଇ କିଲୋଗ୍ରାମ କମ୍ ବୋଲି ପୁରୁଷମାନେ ଆକଳନ କରିଥିଲେ। ପୁଣି କେତେକ ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ସୁଗନ୍ଧ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନାରୀମାନଙ୍କ ଓଜନ ପ୍ରାୟ ଛ'କିଲୋଗ୍ରାମ୍ କମ୍ ବୋଲି ଆକଳନ କରିଥିଲେ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ସମାନ ଧରଣର ପରୀକ୍ଷାରେ ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ନାରୀମାନଙ୍କ ବୟସର ଆକଳନ କରିବା ପାଇଁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ ଦେଖାଗଲା ଯେ କାକୁଡିର ସୁଗନ୍ଧସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ନାରୀମାନଙ୍କ ବୟସ ଆକଳନରେ ସୁଗନ୍ଧର କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉନାହିଁ। ଅଥଚ୍ ଅଙ୍ଗୁର ସୁଗନ୍ଧସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ନାରୀମାନଙ୍କ ବୟସ ହାରାହାରି ପାଞ୍ଚବର୍ଷ କମ୍ ବୋଲି ଆକଳନ କରାଯାଉଛି।

ସ୍ଥୂଳତଃ ମନୁଷ୍ୟର ଭାବ (Emotion), ଭାବନା ଓ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାରର ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ସୁଗନ୍ଧର ସମ୍ବେଦନ ଏକ ସୁନ୍ଦର ମାଧ୍ୟମ। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେପରି ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଗବେଷଣାର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି, ତାହାର ଅଗ୍ରଗତି ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନାର ଦ୍ୱାର ଖୋଲିବ।

● ● ●

ସଶକ୍ତିକରଣ

ସଶକ୍ତିକରଣ ସାମ୍ପ୍ରତିକ ଜୀବନର ଏକ ବହୁ-ଚର୍ଚ୍ଚିତ ପରିଭାଷା । ତଥାପି ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏହା ଯେପରି ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଛି, ସେଥିରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଅପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରତିଫଳିତ । ସଶକ୍ତିକରଣ କହିଲେ ଅନେକ ଲୋକ ବୁଝନ୍ତି ଯେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଦୁର୍ବଳ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ରାଜନୈତିକ ଅଧିକାର ଦେଲେ ସେମାନେ ସଶକ୍ତିକରଣ ଅନୁଭବ କରିବେ । ଅସ୍ୱଚ୍ଛଳ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଆର୍ଥିକ ସୁଯୋଗ ଦେଲେ ସଶକ୍ତିକରଣ ସାଧିତ ହେବ । ଏହା କେତେକାଂଶରେ ସତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ରାଜନୈତିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ସୁଯୋଗ-ପ୍ରଦାନ ସଶକ୍ତିକରଣର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ରୂପରେଖ ନୁହେଁ । ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସଶକ୍ତିକରଣ ବ୍ୟତୀତ ଏପରି ପ୍ରକ୍ରିୟା ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ରୂପରେଖ ନେଇପାରେ ନାହିଁ ।

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ସଶକ୍ତିକରଣ ଏକ ଜଟିଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହାର ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନୋଟି ସ୍ତର ରହିଛି ଏବଂ ପ୍ରତିଟି ସ୍ତରରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପାଦାନ ରହିଛି । ଏହି ସ୍ତର ଏବଂ ଉପାଦାନଗୁଡିକ ଠିକ୍ ରୂପେ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିଲେ ସଶକ୍ତିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ବୁଝିବା ସମ୍ଭବ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦଳିତ ଓ ଅବହେଳିତ ଗୋଷ୍ଠୀର ଉନ୍ନତିକଳ୍ପେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାର ଯୋଜନାକୁ ସଫଳ ରୂପଦେବା ସହଜ ହେବ ।

ସଶକ୍ତିକରଣର ପ୍ରଥମ ସ୍ତରଟି ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତି । ଏହାର ଉପାଦାନ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ତର୍ଜଗତର ଉପାଦାନ । ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ କିପରି ଭାବନା ରହିଛି, ତାହା ସଶକ୍ତିକରଣର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ । ଏଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଭିପ୍ରେରଣା (Motivation) ମଧ୍ୟ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ଅନ୍ତର୍ଜଗତର ଏହି ସଶକ୍ତିକରଣର ସବିଶେଷ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁର ଚୟନ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟର ପ୍ରକୃତି ବୁଝିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତର କିପରି ଦକ୍ଷତା ରହିଛି ସେ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ରହିବାକୁ ପଡିବ। ଅବଶ୍ୟ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ କହିବା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସାମାଜିକ ସାଂସ୍କୃତିକ ବିଚାରଧାରାକୁ ନିର୍ବାସିତ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ଗୋଟିଏ ସାମାଜିକ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଷ୍ଟନୀରେ ଯାହା ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିଚାର କରାଯାଏ, ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସମାଜରେ ତାହା ଅର୍ଥହୀନ ହୋଇପାରେ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ପାଶ୍ଚାତ୍ୟଦେଶମାନଙ୍କରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଏସିଆ ଦେଶସମୂହର ବାଳକବାଳିକାମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ କରିବାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଛି। ପାଶ୍ଚାତ୍ୟଦେଶର ଲୋକମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ। ସୁତରାଂ ଏସିଆଦେଶର ବାଳକବାଳିକାମାନେ ସେ ସମାଜରେ ସମାନତାର ସହିତ ଜୀବନଯାପନ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ-ବିକାଶ ପାଇଁ ଅନେକ ସମୟରେ ସଶକ୍ତିକରଣ ତାଲିମର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ। ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ମନୋଭାବର ବିକାଶ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଏ। ମାତ୍ର ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଏପରି ଯୋଜନା ବିଶେଷ କରି ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇନାହିଁ। ଏସିଆ ଦେଶସମୂହର ବାଳିକାମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ନମ୍ର, ଶାନ୍ତ ଓ ଅଳ୍ପଭାଷୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ–ଶୈଳୀ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଅଭିରୁଚି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି। ମୋଟ ଉପରେ ଅର୍ଥଯୁକ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟସବୁ ସାମାଜିକ-ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଷ୍ଟନୀର ଅନୁଗାମୀ ହୋଇଥିଲେ ସଶକ୍ତିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୁଏ।

ସଶକ୍ତିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅନ୍ୟତମ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଶକ୍ତି ଆହରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ସଶକ୍ତିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଫଳରେ ନିଜସ୍ୱ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ। ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ହୁଏତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ନିକଟତମ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ ଓ ପ୍ରରୋଚିତ କରିପାରେ। ମାତ୍ର ସଶକ୍ତିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ବିକାଶ ଘଟିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରଭାବ ବଳୟର ପରିସର ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଗୋଟିଏରୁ ଦୁଇଟି, ଦୁଇଟିରୁ ତିନୋଟି ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ ଗୋଟିଏ ସଂସ୍ଥା ବା ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ। ନିଜସ୍ୱ ରୁଚି, ଭାବନା ଓ ମନୋଭାବରେ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାରିତ ରୂପ ନେଇ ବଡଧରଣର ସଂସ୍ଥା କିମ୍ବା ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ।

ସଶକ୍ତିକରଣ ପାଇଁ ଅନ୍ତର୍ଜଗତର ଅନ୍ୟ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ। ନିଜର ଦକ୍ଷତା ସମ୍ପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କେଉଁ ମାତ୍ରାର ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ରହିଛି, ତାହା ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ମୁଁ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ ଏ କାମଟିକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିପାରିବି– ଏପରି ଏକ ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସୁସମ୍ପାଦିତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ। ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟଟି କରିବା ଫଳରେ କାର୍ଯ୍ୟର ସଫଳତା ନେଇ ଯେଉଁ

ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ମିଳେ, ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ସମ୍ଭବପର ହୁଏ।

ଅବଶ୍ୟ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଖୁବ୍ ତାପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ। ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଉଚ୍ଚମାତ୍ରାର ହୋଇପାରେ। ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ସମୁଦ୍ରରେ ବୁଡ଼ିଯାଉଥିବା ଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ସମୁଦ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଝାସ ଦେବ। ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ସନ୍ତରଣ ଦକ୍ଷତା ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ସମ୍ପୃକ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରକଟିତ ହୁଏ। ଜଣେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଶିକ୍ଷାଦାନ-ସମ୍ପର୍କିତ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଯେପରି ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ, ଜଣେ ଜନନୀର ଶିଶୁପାଳନ-ସମ୍ପର୍କିତ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ସେପରି ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ। ସୁତରାଂ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିକଶିତ ହୋଇଥିବା ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଶକ୍ତିକରଣରେ ସକ୍ରିୟ ଭୂମିକା ନିଏ।

ସଶକ୍ତିକରଣର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟଟି ହେଉଛି ପାରସ୍ପାରିକ (INTERACTIVE) ସ୍ତର। ଏ ସ୍ତରର ପ୍ରଥମ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଜ୍ଞାନ। ପରିବେଶରେ କ'ଣ କରାଯାଇ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରାଯିବ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ସମ୍ବଳ। ଭୌତିକ ଓ ସାମାଜିକ ପରିବେଶର ପ୍ରକୃତିକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଏବଂ କେଉଁ ମାର୍ଗର ଅନୁଗାମୀ ହେଲେ ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣ ହୋଇପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣାର ବିକାଶ ଘଟାଇବାକୁ ହେବ।

ସଶକ୍ତିକରଣ ପାଇଁ ସହାୟକ ଜ୍ଞାନର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ସ୍ୱରୂପ ହେଉଛି ପରିବେଶଲବ୍ଧ ସମ୍ବଳ ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ସଚେତନତା। ଅନେକ ସମୟରେ ପରିବେଶରେ ଉପଯୋଗୀ ସମ୍ବଳସବୁ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ ରହିଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପାରିବାରିକ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ସହିତ ସଂଗ୍ରାମ କରୁଥିବା ନିର୍ଯାତିତା ମହିଳା ହୁଏତ ଜାଣି ନ ଥାନ୍ତି ଯେ ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ଆଇନଜୀବୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ତାଙ୍କୁ ଅବିଚାରର ଅର୍ଗଳିମଧ୍ୟରୁ ମୁକ୍ତ କରିପାରିବ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ମହିଳା ସମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ବିଶେଷଜ୍ଞାନର ଅଧିକାରୀ ଆଇନଜୀବୀଙ୍କ ସହାୟତା ନେଇ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶକ୍ତି ସହଜରେ ବୃଦ୍ଧି ପରିପାରନ୍ତି। ସୁତରାଂ ଉପଯୋଗୀ ଜ୍ଞାନର ଆହରଣ ଏବଂ ଜ୍ଞାନ-ସମ୍ବଳର ଉତ୍ସସବୁକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାର ପ୍ରୟାସ ସଶକ୍ତିକରଣ ପାଇଁ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ପଦକ୍ଷେପ।

ଜ୍ଞାନସମ୍ବଳ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସଶକ୍ତିକରଣର ଏକ ଉପାଦାନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାଦାନର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ରହିଛି। ଜ୍ଞାନ ସମ୍ବଳର ସହାୟତା ନେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ ଜାଣେ ଯେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବାପାଇଁ ତାଙ୍କୁ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ। କିନ୍ତୁ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ନ ଥାଇପାରେ।

ସୁତରାଂ ଏପରି ଏକ ଅଭାବ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କର ଶିକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦରକାର। ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ନୂଆ ନୂଆ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେବ। ଅଭିଜ୍ଞ ଲୋକଙ୍କ ସହାୟତାରେ ତାଲିମ ନେବାକୁ ପଡିବ। ପୂର୍ବରୁ ଆହରଣ କରାଯାଇଥିବା ଜ୍ଞାନକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇ ତା'ର ସଫଳତା ବିଫଳତା ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହେବ।

ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସଶକ୍ତିକରଣର ବ୍ୟାବହାରିକ ସ୍ତରଟି ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟକରଣର ସ୍ତର। ଏ ସ୍ତରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବ, ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବ ଏବଂ ଫଳର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବ। ଅବଶ୍ୟ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଅନ୍ତିମ ନୁହେଁ। ଦୋଷଗୁଣର ବିଚାର କରି ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କାର୍ଯ୍ୟର ସଂଶୋଧନ କରିବା ସଶକ୍ତିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଅଂଶ। ସଫଳତାର ଉପାଦାନସବୁକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ଏବଂ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟାଏ। ଠିକ୍ ସେହିପରି ତ୍ରୁଟି ବିଚ୍ୟୁତିର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ସଂଶୋଧନ-ମୁଖୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ।

ସଶକ୍ତିକରଣ ଏକ ଶେଷ ପରିଣତି ନୁହଁ। ଏହା ଏକ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ପ୍ରଥମ ସ୍ତରରେ ଉପଯୋଗୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଆତ୍ମସାମାର୍ଥ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ, ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତରରେ ଜ୍ଞାନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକୌଶଳ ଆହାରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରଭାଶୀଳତାର ବିସ୍ତାରଣ ଏବଂ ତୃତୀୟ ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ଓ ମୂଲ୍ୟାୟନର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଉନ୍ନତରୁ ଉନ୍ନତତର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବାର ମାନସିକତା ହିଁ ମାନସିକ ସଶକ୍ତିକରଣକୁ ପୂର୍ଣାଙ୍ଗ ରୂପରେଖ ଦେଇଥାଏ। ଆର୍ଥିକ ଅନାଟନ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରୁଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ହୁଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ପାରିବାରିକ ନିର୍ଯାତନାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ହେବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରୁଥିବା ମହିଳା ହୁଅନ୍ତୁ ଅଥବା ରାଜନୈତିକ ଶୋଷଣର ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଯୁଦ୍ଧ କରୁଥିବା ନାଗରିକ ହୁଅନ୍ତୁ, ଆଲୋଚିତ ଉପାଦାନସମୂହର ସହାୟତା ଫଳରେ ହିଁ ସଶକ୍ତିକରଣର ସଫଳ ଯୋଜନା ସମ୍ଭାବନାର ରୂପ ନେଇପାରିବ।

• • •

ଶୈଶବ ଓ କୈଶୋରକାଳୀନ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା

ପିଲାମାନଙ୍କର ସମାଜ-ବିରୋଧୀ ଓ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ଉଦ୍‌ବେଗର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ବୟସୋଚିତ ହୋଇନଥିବା କେତେକ ବ୍ୟବହାର ପାରିବାରିକ ପ୍ରତ୍ୟାଶା, ସାମାଜିକ ମାନଦଣ୍ଡ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଅଧିକାର ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିଲେ ସେସବୁ ଆଚରଣକୁ ଅସ୍ୱାଭାବୀ ମନେ କରାଯାଇଥାଏ। ଆଚରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ (Conduct Disorders) ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାମାନେ କେତେକ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ବ୍ୟବହାର ସୂଚାଇଥାଆନ୍ତି। ଏସବୁ ବ୍ୟବହାର ମୁଖ୍ୟତଃ କେତେକ ନିୟମ ବା ଶୃଙ୍ଖଳା ଭଙ୍ଗ କରେ। ଏସବୁର ମାତ୍ରା ଓ ପ୍ରକାରଭେଦ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ। ରାଗରେ ଗାଳିଗୁଲାଜ କରିବା, ପ୍ରତି କଥାରେ ବିରୋଧ ମତଦେବା, ଅନାବଶ୍ୟକ ଭାବରେ କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରିବା, କୁକୁର ବିରାଡ଼ି ପରି ଛୋଟିଛୋଟ ଜୀବକୁ କଷ୍ଟଦେବା, ଅନ୍ୟର ସମ୍ପତ୍ତି ନଷ୍ଟକରିବା ଏବଂ ଏହିପରି କ୍ଷତିକାରକ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇବା ଆଚରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ସୂଚକ। ସାମାଜିକ ଅନୁଶାସନ ବିରୋଧରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ।

ଅବଶ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କର ବିକାଶ ସମୟରେ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କେତେକ ଛୋଟଛୋଟ ବିଚ୍ୟୁତି ଦର୍ଶାଇଥାଆନ୍ତି। ପ୍ରାୟ ଏକତୃତୀୟାଂଶରୁ ଅଧାଅଧି ପିଲା ଛୋଟ ଛୋଟ ଚୋରୀ, ଅନ୍ୟର ଜିନିଷ ନଷ୍ଟକରିବା, ଅନ୍ୟକୁ ଅପମାନଦେବା କିମ୍ବା ସେହିପରି କିଛି ଦୁଷ୍ଟାମି କରିଥିବାର କଥା ପରେ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି। ସ୍ୱାଭାବିକ ବିକାଶ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏପରି ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାରକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ।

ବେଶ୍ କେତେକ ପିଲାଙ୍କର ସମାଜ-ବିରୋଧୀ ବ୍ୟବହାର ସେମାନଙ୍କ

ବିକାଶଧାରାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେସବୁ ତିରୋହିତ ହୋଇଯାଏ। ବିଚ୍ୟୁତିର ମାତ୍ରା କମିଯାଏ। ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ କେତେକ ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ସମାଜ-ବିରୋଧୀ ବ୍ୟବହାରର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଏବଂ ତିଷ୍ଠି ରହେ। ସ୍କୁଲରୁ ପଳାଇଯିବା ଏ ଧରଣର ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା। ବାଳିକାମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବାଳକମାନେ ଅନ୍ୟପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ମାଡଗୋଳ କରିବା, ଅନ୍ୟକୁ ମାରିବା, ଗାଳିଗୁଲାଜ କରିବା ଏବଂ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି।

ଦେଶ ଓ ଆଞ୍ଚଳିକତା ଭିତ୍ତିରେ କେତେକ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ଯୁବ ଅପରାଧ (JUVENILE DELIQUENCY) ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଏପରି ଅପରାଧ କରୁଥିବା କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯୁବ ଅପରାଧର ବିଚାରାଳୟକୁ ପଠାଯାଇଥାଏ। ସାଧାରଣ ଅପରାଧୀ ପରି ସେମାନଙ୍କ ଦଣ୍ଡବିଧାନ କରାନଯାଇ ସଂସ୍କାରମୁଖୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ। ସମୟ, ଆଞ୍ଚଳିକତା ଏବଂ ଦେଶକୁ ନେଇ ଏପରି ବିଚାର ବ୍ୟବସ୍ଥାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଛି। ଯୁବ ଅପରାଧର ବିସ୍ତାରିତ ଆଲୋଚନା କରାନଯାଇ କେବଳ ଏତିକି କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କର ବିଚାର ଦକ୍ଷତାର ଅପରିପକ୍ୱତାକୁ ଭିତ୍ତି କରି ସବୁଦେଶରେ ଏପରି ଉଦାରଶୀଳ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି।

ଆଚରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ମୂଳରେ ଯେଉଁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ସଂଶ୍ଲିଷ୍ଟ ରହିଛି ତାହାର ସୂଚନା ଦିଆଯାଇପାରେ। ପିଲାମାନଙ୍କର ଏପରି ବ୍ୟବହାରକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ବହିର୍କରଣ (Externalizing) କୁହାଯାଏପାରେ। କ୍ରୋଧପ୍ରକାଶ କରିବା, ଅତିକ୍ରିୟାଶୀଳତା ଦର୍ଶାଇବା ଏବଂ ତରବରିଆ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଏପରି ବର୍ହିକରଣର ସୂଚକ। ଏପରି ମନୋଭାବ ନେଇ ପିଲାମାନେ ସ୍କୁଲରୁ ଲୁଚି ପଳାଇଯାଆନ୍ତି, ଘରେ ବା ବାହାରେ ଚୋରି କରନ୍ତି, ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ, ଅନ୍ୟର ଜିନିଷପତ୍ର ନଷ୍ଟକରନ୍ତି, ଅନ୍ୟକୁ ଆଘାତ କରନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟସବୁ ବିଶୃଙ୍ଖଳ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାନ୍ତି। ଅମାନିଆ ଜିଦ୍‌ଖୋର ସ୍ୱଭାବ ଦର୍ଶାନ୍ତି।

ଆଚରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ତାଲିକାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହେଉଥିବା ବ୍ୟବହାରଗୁଡ଼ିକର ଅନୁଶୀଳନ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ, ଏସବୁ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରକାଶ୍ୟ (Overt) କିମ୍ବା ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ (Covert) ହୋଇପାରେ। ରାଗ ପ୍ରକାଶ କରିବା, ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କୁ ମାଡ଼ମାରିବା. ଅନ୍ୟକୁ ଗାଳିଗୁଲାଜ କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟର କ୍ଷତି କରିବା ପରି ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଆଚରଣସବୁ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନେଇଥାଏ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ମିଛ କହିବା, ଲୁଚିଛପି ଚୋରିକରିବା ଏବଂ ଗୋପନରେ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରିବା ପରି ଆଚରଣସବୁ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା। ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପର ଆଚରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ନକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ, ବିରକ୍ତିଭାବ ଏବଂ ଅମାନିଆ ମନୋଭାବ ଦର୍ଶାନ୍ତି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଧରଣର ଆଚରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାମାନେ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ରୁହନ୍ତି। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ

ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଭଲରୂପେ ମିଳାମିଶା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ।

ଆଚ଼ରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସୂଚ଼ାଉଥିବା ବ୍ୟବହାରଗୁଡ଼ିକର ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଦିଗ ହେଉଛି ହିଂସ୍ରତାର ମାତ୍ରା। କେତେକ ଆଚ଼ରଣଗତ ସମସ୍ୟାରେ ହିଂସ୍ରତାର ମାତ୍ରା ଅଧିକ। କୁକୁର ବିରାଡ଼ି ପରି ଛୋଟଛୋଟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ଜାଣିଶୁଣି କଷ୍ଟଦେବା, ଅନ୍ୟର ସମ୍ପତ୍ତି ନଷ୍ଟ କରିବା, ଅନ୍ୟ ଘରେ ଅଗ୍ନିସଂଯୋଗ କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟକୁ ଶାରୀରିକ ପୀଡ଼ା ଦେବା ପରି ସମାଜ ବିରୋଧୀ ଆଚ଼ରଣ ହିଂସ୍ର ବ୍ୟବହାର। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଅଯଥାରେ ଯୁକ୍ତି କରିବା, ଅମାନିଆ ଜିଦ୍‌ଖୋର ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ପ୍ରତିକଥାରେ ଚିଡ଼ି ଚିଡ଼ି ମନୋଭାବ ଦର୍ଶାଇବା ନକାରାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ହିଂସ୍ରତାହୀନ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଚ଼ାରଣ ବିପର୍ଯ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଥିବା ଅନ୍ୟସବୁ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ବିଚ଼ାର କରିବାକୁ ହେବ। ଆଚ଼ରଣଗତ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ସମାଜ ବିରୋଧୀ ବ୍ୟବହାର ସହିତ ଅତିଚ଼ଞ୍ଚଳତା (Attentional Deficit) ଓ ଅତିକ୍ରିୟାଶୀଳତା ଜଡ଼ିତ। ଏପରି ପିଲାମାନଙ୍କର ଏକାଗ୍ରତାର ଅଭାବ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏମାନେ ତରବରିଆ ଭାବରେ କାମସବୁ କରନ୍ତି। ଅଭିନିବେଶର (Attention) ଅଭାବ ଏବଂ ଅତିକ୍ରିୟାଶୀଳତା (Hyperactivity) ଫଳରେ କେତେକ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିବା ସ୍ୱାଭାବିକ।

ଆଚ଼ରଣଗତ ସମସ୍ୟା ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଧରଣର ସୂଚ଼କ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର (Intelligence) ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦିଗ। ଏମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଅଂକ ସାଧାରଣ ପିଲାଙ୍କଠାରୁ ୮ ରୁ ୧୫ ପଏଣ୍ଟ କମ୍ ହୋଇପାରେ। ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଏମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଅଂକ ସାଧାରଣ ପିଲାଙ୍କଠାରୁ କମ୍ ମଧ୍ୟ ନ ହୋଇପାରେ। ମାତ୍ର ଏମାନଙ୍କ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ଭାଷାଗତ ଦିଗଟି ନିଶ୍ଚିତଭାବେ କମ୍। ଆଚ଼ରଣ ସମସ୍ୟା ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ଭାଷାଗତ ଦକ୍ଷତା (Verbal Intelligence) ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ (Performance ବା Non-verbal Intelligence) ଦକ୍ଷତାରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ।

ଭାଷାଗତ ଦକ୍ଷତାର ଏହି ଅଭାବଟି ସମସ୍ୟା ବିଜଡ଼ିତ ପିଲାମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ସ୍ପଷ୍ଟରୂପେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ। ଧୀରସ୍ଥିରଭାବରେ ପଢ଼ିବା ଓ ଶୁଣିବା, ଧୈର୍ଯ୍ୟଧରି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବା ଏବଂ କଥା ଓ ଲେଖା ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର ଭାବବ୍ୟକ୍ତ କରିବାରେ ଏମାନଙ୍କର ଅସୁବିଧା ହୁଏ। ଭାଷାଗତ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୁଏ।

ସୂକ୍ଷ୍ମଭାବରେ ଅନୁଶୀଳନ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ, ଭାଷାଗତ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଫଳରେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅସୁବିଧା ଉପୁଜିଥାଏ। ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣର ବିକାଶ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ।

ଭାଷାଦକ୍ଷତାର ଅଭାବ ଫଳରେ ଅନ୍ୟର ଭାବ ଓ ଆବେଗକୁ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ କରି ଚିହ୍ନିବା ଓ ମନେରଖିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ। ଭାଷାଦକ୍ଷତା ଥିବା ପିଲାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଆତ୍ମସଂଯମ ପାଇଁ ମନେମନେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଚ୍ଚ ବାକ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଏପରି ଶୃଙ୍ଖଳିତ ପିଲାମାନେ ହୁଏତ ନିଜକୁ ନିଜେ କୁହନ୍ତି – "ଶିକ୍ଷକ ପଢ଼ାଉଥିବା ସମୟରେ ମୁଁ ନିରବତା ରକ୍ଷାକରିବି।" ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସମସ୍ୟାଯୁକ୍ତ ପିଲାମାନେ ଏପରି ଆତ୍ମୋକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର କରିନଥାନ୍ତି। ଭାଷାଦକ୍ଷତାର ଅଭାବ ଏପରି ଅନ୍ୟ କେତେକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ।

ଅବଶ୍ୟ କେବଳ ଭାଷାଗତ ଅଭାବ ଆଚରଣ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ବୋଲି ଏଠାରେ କୁହାଯାଉ ନାହିଁ। ପରିବାର ଓ ପରିବେଶର କେତେକ ସମସ୍ୟା ସହିତ ପିଲାର ଭାଷାଗତ ଅଭାବ ମିଶିଗଲେ ଜଟିଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭାଷାଗତ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଥିବା ପିଲା ନିଜର ଭୌତିକ ଓ ମାନସିକ ଚାହିଦାସବୁକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତ କରିପାରୁନଥିବାରୁ ପିତାମାତା ଓ ବୟସ୍କମାନେ ଏସବୁର ପରିପୂରଣ ଦିଗରେ ବିହିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ।

ଆଚରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଅନ୍ୟତମ ପରିପ୍ରକାଶର ସ୍ଥାନ ହେଉଛି ବିଦ୍ୟାଳୟ। ଏକାଗ୍ରତାର ଅଭାବ ଓ ଭାଷାଦକ୍ଷତାର ଅଭାବ ଫଳରେ ଏମାନେ ଶ୍ରେଣୀକାର୍ଯ୍ୟରେ ପଛୁଆ ରୁହନ୍ତି। ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଶିକ୍ଷାଦାନ ଏମାନଙ୍କୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରିନଥାଏ। କେତେକ ପିଲା ଲୁଚିଛପି ସ୍କୁଲକୁ ପଳାଉଯାଆନ୍ତି। କେତେକ ହାଇସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷା ସମାପ୍ତ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଅବଶ୍ୟ ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଭାଷାଦକ୍ଷତା ପରି ଦୁଇଟି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରାଗଲେ ଏମାନଙ୍କ ଆଚରଣ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପୂରାପୂରି ତିରୋହିତ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍କୁଲଗତ ବିଫଳତା ଏଡ଼ାଇଦିଆଯାଇପାରେ।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ, ବ୍ୟବହାର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାର ସମସ୍ୟା-ବିଜଡ଼ିତ। ଏମାନେ କ୍ରୋଧୀ ମନୋଭାବ, ଜିଦ୍‌ଖୋର ପ୍ରକୃତି ଓ ଅସହିଷ୍ଣୁ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଦର୍ଶାଉଥିବାରୁ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ସୁସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାରେ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି। ଭଲ ପିଲାମାନେ ଏମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତି। ଫଳରେ ଏମାନେ ସମଭାବାପନ୍ନ ଅସାମାଜିକ ପିଲାମାନଙ୍କ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଲୋଡ଼ନ୍ତି। ସମସ୍ୟା-ବିଜଡ଼ିତ ପିଲାମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ବଳୟରେ ରହିବା ଫଳରେ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଚାଲେ।

ବ୍ୟବହାର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷଣସବୁ ପରିବାରରେ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନିଏ। ପିତାମାତାଙ୍କ କଥା ନ ମାନିବା, ଅଯଥା ଯୁକ୍ତି କରିବା, ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ସହ ଝଗଡ଼ା କରିବା, ଜିନିଷପତ୍ର ନଷ୍ଟ କରିବା ଏବଂ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ନ ମାନିବା

ଇତ୍ୟାଦି ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ବ୍ୟବହାର ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ। ପିତାମାତା ଓ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଳନପାଳନ ଭଙ୍ଗୀ, ଅଯଥା ଶାସ୍ତିବିଧାନ, ସଂବେଦନଶୀଳତାର ଅଭାବ ଏବଂ ଭାବଗତ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଅଧିକ ଜଟିଳ କରେ। ପରିବାରରେ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଅଭାବ ସମସ୍ୟାକୁ ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ କରିଥାଏ। ପିଲାର ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟତମ ବିପଦ-ସଂକେତ।

ସ୍ଥୂଳତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ପ୍ରାଣୀଜଗତ ପ୍ରତି ହିଂସ୍ର ଓ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ମନୋଭାବର ପ୍ରକାଶ ଆଚରଣ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ମୁଖ୍ୟ ସୂଚକ। ଅନ୍ୟକୁ ଭୟ ଦେଖାଇବା, ଅନ୍ୟସହିତ ମାଡ଼ଗୋଳ କରିବା, ହାତହତିଆର ବ୍ୟବହାର କରିବା, ଛୋଟଛୋଟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ପୀଡ଼ା ଦେବା, ଜିନିଷପତ୍ର ଛଡ଼ାଇନେବା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ଅସଦ୍ ଆଚରଣ କରିବା ପରି ବ୍ୟବହାରସବୁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ସେହିପରି ଚୋରି କରିବା, ଅନ୍ୟର ସମ୍ପତ୍ତି ନଷ୍ଟ କରିବା ଏବଂ ସରକାରୀ ସମ୍ପତ୍ତି ନଷ୍ଟ କରିବା ମଧ୍ୟ ଆଚରଣ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ। ସ୍କୁଲରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ବ୍ୟବହାର ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟାର ଏକ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ। ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ଅନୁଶାସନର ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟାର ପ୍ରତିଫଳନ। ଏସବୁର କାରଣ ଏକାଧିକ ଓ ଜଟିଳ ହୋଇଥିବାରୁ ଏସବୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅନୁଶୀଳନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି।

●●●

ଆଚ଼ରଣଗତ ସମସ୍ୟାର କାରଣ

ଆଚ଼ରଣଗତ ସମସ୍ୟା (Conduct Problems) ସାମାଜିକ ଉଦ୍‌ବେଗର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ଶୈଶବ ଓ କିଶୋରକାଳରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ମାତ୍ରାଧିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ବ୍ୟବହାର, ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଭାବଭଙ୍ଗୀ, ଅସଦ୍ ଆଚ଼ରଣ ଏବଂ ନୀତିବର୍ଜ୍ଜିତ ହାବଭାବ ସମସ୍ୟାର ରୂପ ନେଇଥାଏ। ଏସବୁ ଅବାଞ୍ଛିତ ବ୍ୟବହାର ପରିବାର ଓ ସମାଜର ନିୟମକାନୁନ ବହିର୍ଭୂତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବୟସୋଚ଼ିତ ହୋଇନଥାଏ। ଆଚ଼ରଣଗତ ସମସ୍ୟା ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହେବା ସହିତ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା-ଜଡ଼ିତ ହୋଇପଡ଼େ। ସୁତରାଂ ଏହାର ନିରାକରଣ ଓ ଦୂରୀକରଣ ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ ମନେହୁଏ। ତେବେ ଆଚ଼ରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଅନ୍ତରାଳରେ ସକ୍ରିୟ ଥିବା କାରଣସବୁକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିନପାରିଲେ ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ସହଜ ହୋଇନଥାଏ।

ଆଚ଼ରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏକ କାରଣର ଅନୁସନ୍ଧାନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସଫଳ ହୋଇନଥାଏ। କାରଣ ମୂଳରେ ଏକାଧିକ ଉପାଦାନ ସକ୍ରିୟ ଥିବାରୁ ଗୋଟିଏ ଦିଗ ଉପରେ ବିଚାରଦୃଷ୍ଟି ସୀମିତ ରଖିବା ଅଜ୍ଞମନୋଭାବର ଚିହ୍ନ। ଆଧୁନିକ ଗବେଷଣା ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ ସଂକେତ ଦେଇଛି ଯେ ଜୀବଭିତ୍ତିକ, ସାମାଜିକ, ଶିକ୍ଷଣ-ପ୍ରଶିକ୍ଷଣଗତ, ପାରିବାରିକ ଏବଂ ସଂସ୍କୃତିକ ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତି ଫଳରେ ଆଚ଼ରଣଗତ ସମସ୍ୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ତୀବ୍ର ରୂପ ନେଇଥାଏ।

ଆଚ଼ରଣଗତ ସମସ୍ୟା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଜୀବଭିତ୍ତିକ ଉପାଦାନର ଚିହ୍ନଟ କେତେକ ନୂତନ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଛି। ଗବେଷକମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ଯେ ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ମିଜାଜ ଭବିଷ୍ୟତ ସମସ୍ୟାର କିଛିଟା ପୂର୍ବ ସଂକେତ ହେଇଥାଏ। ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ଅଡୁଆ ମିଜାଜ ଆଗାମୀ ସମସ୍ୟାର ସୂଚ଼କ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ ଅଡୁଆ

ମିଜାଜ କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଯାଏ ? ଆବେଗଶୀଳତା (IMPULSIVITY), ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବା ସମୟରେ ଏକାଗ୍ରତାର ଅଭାବ, ଅତିଚଞ୍ଚଳତା, ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଏବଂ ମାନସିକଚାପ ପ୍ରବଣତା ଏପରି ଅଡୁଆ ବା ଅସହଜ ମିଜାଜର ଲକ୍ଷଣ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଭଲ ମିଜାଜ ଦେଖାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖୁସ୍‌ବାସିଆ ବା ସହଜ ମିଜାଜର ପିଲା କୁହାଯାଏ। ବାଳକ ବାଳିକାମାନଙ୍କର ମାତ୍ର ଛ'ମାସ ବୟସ ବେଳକୁ ଏପରି ଅସହଜ ମିଜାଜର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆଚରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଆଶଙ୍କା କରାଯାଇପାରେ। ତିନିବର୍ଷ ବୟସରେ ଏପରି ଅସହଜ ମିଜାଜ ଦେଖାଗଲେ କୈଶୋର ଏବଂ ଯୌବନ କାଳରେ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବାର ଖୁବ୍ ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ।

ଆଚରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବଂଶାନୁଗତିର ପ୍ରଭାବକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିହେବ ନାହିଁ। ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟାର କିଛିଟା ମେଳ ରହୁଥିବାରୁ ବଂଶାନୁଗତି ସୂତ୍ରରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ସମ୍ଭାବନା ବାହିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେବେ ଅସାମାଜିକ ଓ ସମାଜ ବିରୋଧୀ ବ୍ୟବହାର ଯେ ପୂରାପୂରି ବଂଶାନୁକ୍ରମରେ ବାହିତ ହୋଇଥାଏ, ଏ କଥା କୁହାଯାଉ ନାହିଁ।

ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କେତେକ ସ୍ନାୟୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମସ୍ତିଷ୍କର ଭୂମିକା ସୂଚିତ କରିଛନ୍ତି। ଜେଫ୍ରି ଗ୍ରେ ନାମକ ଜଣେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ତଥ୍ୟ ଖୁବ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ। ଗ୍ରେ'ଙ୍କ ମତରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇଟି ଉପମଣ୍ଡଳ ଦୁଇଟି କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ। ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ସକ୍ରିୟତା ଓ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ମଣ୍ଡଳ। ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ମଣ୍ଡଳର ସକ୍ରିୟତା ଫଳରେ କିଛି କରିବାର, ଆଗେଇଯିବାର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଆବେଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଅନ୍ୟ ମଣ୍ଡଳଟି ହେଉଛି ଅନ୍ତର୍ବାଧାର ମଣ୍ଡଳ। ଏ ମଣ୍ଡଳର ପ୍ରଭାବରେ ଆବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା, ଅଟକିଯିବା, ସତର୍କ ହେବା ଏବଂ ଚାପିରଖିବାର ପ୍ରବଣତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଗ୍ରେ'ଙ୍କ ମତରେ ଏ ଦୁଇଟି ଉପମଣ୍ଡଳର ସମନ୍ୱୟ ଫଳରେ ବ୍ୟବହାର ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ହୁଏ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର (ସ୍ନାୟୁସଞ୍ଚାରକ) ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତି ଫଳରେ ଦୁଇଟି ଉପମଣ୍ଡଳ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟର ଅଭାବ ଘଟିପାରେ। ସକ୍ରିୟତା ଓ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ମଣ୍ଡଳଟି ମାତ୍ରାଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଲେ ଆଚରଣ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ପୁଣି ସ୍ନାୟୁସଞ୍ଚାରକ ମଧ୍ୟରୁ ସେରୋଟୋନିନ୍ (Serotonin) ଓ ନରଏପିନେଫ୍ରାଇନ୍ (Norepinephrine) ନାମକ ଦୁଇଟି ସ୍ନାୟୁସଞ୍ଚାରକର (Neurotransmitter) କ୍ଷରଣର ମାତ୍ରା କମ୍ ହେଲେ ଅସ୍ୱାଭାବୀ ଆଚରଣ ସମସ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ଆଚରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ପରିବାରର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ପରିବାରର ଦୁଃସ୍ଥିତି ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ସମସ୍ୟାକୁ ଜଟିଳ କରିଥାଏ। ପରିବାରରେ ଦାମ୍ପତ୍ୟ କଳହ, ପରିବାରରେ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅବିଚାରିତ

ଓ ଅସମନ୍ୱିତ ଅନୁଶାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମସ୍ୟାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ବିଶେଷତଃ ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅନୁଚିତ ଦଣ୍ଡବିଧାନର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭୂମିକା ରହିଛି। ଅନେକ ସମୟ ପିତାମାତା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନବୁଝିଶୁଝି ଏତେ ବେଶୀ ଶାସ୍ତିବିଧାନ କରନ୍ତି ଯେ ପିଲାମାନେ ସେଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ବିଶୃଙ୍ଖଳ ଆଚରଣର ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତି। କ'ଣ କଲେ ସେମାନେ ଅପ୍ରୀତିକର କଠୋର ଶାସ୍ତିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବେ ତାହାର କୌଣସି ସମାଧାନର ଉପାୟ ନ ପାଇ ପିଲାଟି ଅସ୍ୱାଭାବୀ ଅବାଂଛିତ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଏ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ କେତେକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଅବାଂଛିତ ବ୍ୟବହାରକୁ ଅନୁରାଗ (Attachment Theory) ପରିଭାଷାରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଖାଦ୍ୟ, ବସ୍ତ୍ର ଓ ନିରାପତ୍ତା ପରି ଅନୁରାଗ ପିଲାର ଏକ ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା। ପିଲା ପିତାମାତା ଓ ଅନ୍ୟସବୁ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କଠାରୁ ଅନୁରାଗ ପାଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ଆଦର୍ଶ, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ବିଶ୍ୱାସଧାରା ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ ଜନ୍ମେ। ପିଲାଟି ଏସବୁ ନିଜର ଅନ୍ତର୍ଜଗତରେ ଅଂଗୀଭୂତ କରେ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ପିଲାଟି ତାହାର ଯତ୍ନକାରୀଠାରୁ ଏପରି ଅନୁରାଗ ନ ପାଇଲେ ତାହାର ସୁରକ୍ଷାଭାବ ବିପନ୍ନ ହୁଏ। ସୁରକ୍ଷାଭାବ ନ ଥିବାରୁ ସେ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ରୋଧୀ ହୋଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଭାବ ଦର୍ଶାଇଥାଏ।

ପରିବାରର ଅନ୍ୟ କେତେକ ଦୁଃସ୍ଥିତି ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହୁଏ। ପିତାମାତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କଳହ ଓ ସଂଘର୍ଷ ଏ ଧରଣର ଅବ୍ୟବସ୍ଥା। ପୁଣି ପିଲାର ଲାଳନ ପାଳନ ସମ୍ପର୍କରେ ପିତାମାତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପରସ୍ପର ବିରୋଧୀ ଚିନ୍ତାଧାରା ଆଉ ଏକ ସମସ୍ୟା। ପିତା ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ପରିପାଳନ ଶୈଳୀ ଅନୁସରଣ କରିବା ସ୍ଥଳେ ପିଲାର ଜନନୀ ବିପରୀତ ଧରଣର ଲାଳନପାଳନ ଶୈଳୀ ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି। ଏହା ପିଲା ପାଇଁ ସଂକଟଜନକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରେ। କେତେକ ପରିବାରରେ ପୁରୁଷମାନେ ନାରୀ ନିର୍ଯାତନାର କାରଣ ହୋଇଥିଲେ ପିଲା ଟ୍ରମା (Trauma) ବା ଉତ୍ତ୍ରାସର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ। ଏହା ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ଉପୁଜାଇପାରେ। ଦାରିଦ୍ର୍ୟ, ଦୁର୍ବିପାକ, ବାସସ୍ଥାନର ଘନଘନ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ପରିବାରରେ କ୍ରମାଗତ ଅସୁସ୍ଥତା ଇତ୍ୟାଦି ମାନସିକ ଚାପ ପିଲାମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଭଙ୍ଗ କରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରେ।

ଆଚରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର କାରଣ ମୂଳରେ କଳୁଷିତ ପରିବେଶର ଭୂମିକା ସର୍ବସ୍ୱୀକୃତ । ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପ୍ରତି ପରିବେଶର ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାଶଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ରହିଛି। ପରିବେଶ ଉନ୍ନତ, ସଂଯତ ଓ ସୁଖମୟ ହେଲେ ଏହାର ଯେପରି ସୁପ୍ରଭାବ ପଡେ, ପରିବେଶ କଳୁଷିତ ଓ କଳଙ୍କିତ ହେଲେ ତାହାର କୁପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନେଇଥାଏ। ଦୁଷ୍ଚରିତ୍ର ଓ ଅପରାଧୀ ବସବାସ କରୁଥିବା ସାମାଜିକ ପରିବେଶ ନିଷ୍ଚିତଭାବରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ଅବଶ୍ୟ ଅଳ୍ପସଂଖ୍ୟକ ପିଲା କୁପ୍ରଭାବରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ରଖିପାରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ସାମାଜିକ

ପରିବେଶର ସମାଜ-ବିରୋଧୀ ଓ ଅପରାଧ-ପ୍ରବଣ ବାତାବରଣ ପିଲାମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିବାରେ ବେଶ୍ ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ।

ଦୂରଦର୍ଶନରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ମାତ୍ରାଧିକ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଆଚରଣର ଦୃଶ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ସମାଜ-ବିରୋଧୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଦୃଶ୍ୟସମୂହ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କିପରି କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରୁଛି, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ବାଦାନୁବାଦ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଚାଲୁରହିଛି। ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣା ଅନୁଯାୟୀ ଦୂରଦର୍ଶନରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ଦୃଶ୍ୟାବଳୀ ସମାଜ-ବିରୋଧୀ ବ୍ୟବହାରର କାରଣ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ନ ହୋଇପାରେ। ମାତ୍ର ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖୁଥିବା ପିଲାମାନେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଏଭଳି ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିବାର ପ୍ରମାଣ ରହିଛି। ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ଦୂରଦର୍ଶନର ଭୂମିକାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିହେବ ନାହିଁ। ସୁତରାଂ ଏ ଦିଗରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏକ ବାଂଛନୀୟ ପରାମର୍ଶ।

ସାମାଜିକ-ସାଂସ୍କୃତିକ ଭିନ୍ନତା ଭେଦରେ ଆଚରଣଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟର ବେଶ୍ ପ୍ରମାଣ ରହିଛି। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ନୂଆ ଗିନିର କାପାଉକୁ ସମାଜର ପିଲାମାନେ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇବାର ପ୍ରମାଣ ରହିଛି। ଏ ସମାଜର ପିଲାମାନେ ସାତବର୍ଷ ବୟସରୁ ପିତାଙ୍କ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ପରିପାଳିତ ହୁଅନ୍ତି। ସେମାନେ ଜନନୀଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତି ଏବଂ କେବଳ ପିତାଙ୍କ ସହିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ଓ ଶୁଅନ୍ତି। ଯୋଦ୍ଧା ହେବା ପାଇଁ ତାଲିମ ପାଆନ୍ତି। ସେମାନେ ଭୟାନକ ବାଡିଖେଳରେ ଧୁରନ୍ଧର ହୁଅନ୍ତି। ଅନ୍ୟକୁ ଜୋର୍‌ରେ ବାଡିରେ ଆଘାତ କରିବା ସେ ସମାଜରେ ଏକ ସାଧାରଣ କଥା। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ହିମାଳୟର ପାଦଦେଶରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଲେପଚା ସମାଜର ପିଲାମାନେ ଶାନ୍ତ ପ୍ରକୃତିର ପିଲା। "ଭଲ ପିଲା" ହେବା ପାଇଁ ମୂଳରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ତାଲିମ ଦିଆଯାଏ। ସେମାନେ ସତ କହିବାର ଶିକ୍ଷା ପାଆନ୍ତି ଏବଂ ଗୁରୁଜନଙ୍କ କଥା ଶୁଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପାଆନ୍ତି। ଫଳତଃ ଏପରି ସମାଜରେ ନରହତ୍ୟା ପ୍ରାୟ ବିରଳ। କିନ୍ତୁ କାପାଉକୁ ସମାଜରେ ସମାଜ-ବିରେଧୀ ଆଚରଣ ଏକ ମାମୁଲି କଥା। ଏ ସମାଜରେ ଏକ ଲକ୍ଷରେ ୨୦୦ ନରହତ୍ୟାର ନଜିର୍ ରହିଛି।

ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ମୂଳରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିବା ଏକାଧିକ କାରଣ ସକ୍ରିୟ ରହିଛି। ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପିଲା କ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି ଏକ କାରଣ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରି ଅନ୍ୟ ସବୁ କାରଣ ହୁଏତ ଗୌଣରୂପ ନେଇଥାଏ। ସୁତରାଂ କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କାରଣର ସବୁ ଝରକାଗୁଡ଼ିକ ଖୋଲା ରଖି କେଉଁ କାରଣଟି ବିଶେଷ ସକ୍ରିୟ ରହିଛି, ସେ ଦିଗରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ବିଜ୍ଞତାର ପରିଚାୟକ ହେବ।

• • •

ଅତିଚଞ୍ଚଳତାର ଅନ୍ତରାଳରେ

ବାଲ୍ୟ ଓ କୈଶୋର ଜୀବନରେ ଅତିଚଞ୍ଚଳତା ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ମାନସିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ। ମନୋଚିକିତ୍ସକମାନେ ଏହାକୁ ଅଭିନିବେଶଗତ ଅଭାବ ଏବଂ ଅତିକ୍ରିୟାଶୀଳତା ବିପର୍ଯ୍ୟୟ (Attentional Deficit and Hyperactivity Disorder) ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି। ଅଭିନିବେଶର (Attention) ଅଭାବ ଫଳରେ ଏ ପ୍ରକାର ପିଲାମାନେ ମାତ୍ରାଧିକ ଅସ୍ଥିରତା ଦର୍ଶାନ୍ତି। ପୁଣି ମାତ୍ରାଧିକ ଅବିଚାରିତ କ୍ରିୟାକଳାପ ଫଳରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାନ୍ତି। ପରିବାରରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ବ୍ୟବହାର, ସ୍କୁଲରେ ବିଫଳତା ଏବଂ ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ ଆବେଗ ପ୍ରବଣତା ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନିଏ। ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତା ପାଇଁ କିଛିମାତ୍ରାର ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ଆତ୍ମସଂଯମ ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଏ ଧରଣର ମାନସିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଉଦ୍‌ବେଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ।

ଏପରି ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଆଲୋଚନା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ଅନ୍ତରାଳରେ ଥିବା କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ। ଗତ ଦୁଇ ତିନି ଦଶକ ମଧ୍ୟରେ ଏ ବିଷୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି। କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ମୋଟାମୋଟି ଆଲୋଚନା ଆମର ଜ୍ଞାନରାଜ୍ୟକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଏହାର ସମାଧାନ ଦିଗରେ କେତେକ ସହାୟତା ଯୋଗାଇଥାଏ।

ଅତିଚଞ୍ଚଳତାର ଅନ୍ତରାଳରେ ସକ୍ରିୟ ରହିଥିବା କାରଣ ଗୋଟିଏ ନୁହେଁ, ଏକାଧିକ। ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବିଶେଷଜ୍ଞ ସେମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ କାରଣମାନ ଚିହ୍ନଟ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି।

ପ୍ରଥମ ମତବାଦଟି ବିଶେଷ ସମର୍ଥିତ ନୁହେଁ। ତଥାପି କୁହାଯାଏ ଯେ ଅତିଚଞ୍ଚଳତାର ଉପରିସ୍ଥିତ ହେଉଛି ଅଭିପ୍ରେରଣାର (motivation) ଅଭାବ। ଅଧିକାଂଶ ପିଲା କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତି ତାହାର ବାହ୍ୟଜଗତରେ କିଛିଟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଜାରୀ ରଖିଥାଆନ୍ତି। ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ କେତେକ ପିଲାଙ୍କର ଏପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନ ଥାଏ। ବାହାର ଜଗତରୁ ଯେଉଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଆସୁଛି, ସେ ଦିଗରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଆସକ୍ତ ରୁହନ୍ତି କିମ୍ବା ଉଦାସୀନ ରୁହନ୍ତି। ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଅଭିପ୍ରେରଣାର ସ୍ତର ଠିକ୍ ରୁହେ ନାହିଁ। ଏହି ସ୍ଖଳନ ଫଳରେ ଚଞ୍ଚଳତାର ମାତ୍ରାର ଆଧିକ୍ୟ ରହିଥାଏ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀଟି ହେଉଛି ଜାଗୃତିକୁ (AROUSAL) କେନ୍ଦ୍ରକରି। ଆମେ ରାତିରେ ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଜାଗୃତିର ମାତ୍ରା କମ୍ ଥାଏ। ସକାଳୁ ଉଠି ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ସମୟରେ ଜାଗୃତି ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢିବାକୁ ଲାଗେ। ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ଏବଂ ପରେ ପରେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ଜାଗୃତିର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାକୁ ଲାଗେ। ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗଟି ହେଉଛି ଯେ ଅଧିକାଂଶ ପିଲା ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ବାହ୍ୟଜଗତର ଘଟଣା ଏବଂ ନିଜର ଜାଗୃତି ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି। ଅବସ୍ଥାକୁ ଚାହିଁ ଯଥୋଚିତ ଜାଗୃତିସ୍ତର ବଜାୟ ରଖନ୍ତି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଅତିଚଞ୍ଚଳତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ଜାଗୃତି ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ନିମ୍ନ ସ୍ତରରେ ରହିଥାଏ। ଫଳରେ ଏକାଗ୍ରତାର ଅଭାବ ଏବଂ ଅତିକ୍ରିୟାଶୀଳତା ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନିଏ।

ଅତିଚଞ୍ଚଳତାର ଅନ୍ତରାଳରେ ସକ୍ରିୟ ଥିବା ଏକ ବିଶେଷ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ଆତ୍ମ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଅଭାବ। ସ୍ନାୟୁ ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଆମର ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କ (Frontal lobe) ଆତ୍ମ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ପରିଚାଳନା କରିଥାଏ। ଅତିଚଞ୍ଚଳତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ଏହି ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କଜନିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଅଭାବ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ଆମର ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣବୋଧ ଏକ ସୋପାନଭିତ୍ତିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରଥମେ ଆମର ପିତାମାତା, ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଏବଂ ଗୁରୁଜନମାନେ ଆମକୁ କରଣୀୟ ଓ ଅକରଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତି। କରଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ କରିବାକୁ ଏବଂ ଅକରଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟଟି ନ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି। ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନରେ ଆମେ ନିଜକୁ ନିଜେ ଉଚ୍ଚସ୍ୱରରେ ଉପଦେଶ ଦେଇଥାଉ। ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟଟି ନ କରିବାକୁ ବାପା ଯେପରି ଉପଦେଶ ଦେଉଥିଲେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନରେ ମୁଁ ସେପରି ନିଜକୁ କୁହେ "ଏ କାମଟି କରିବାର ଦୁଃସାହସ କର ନାହିଁ।" ତୃତୀୟ ସୋପାନ ଏହି ଆତ୍ମଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ ଅନ୍ତଃସ୍ୱରର ରୂପ ନିଏ। କେହି ନ ଶୁଣିଲା ଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ମୃଦୁସ୍ୱରରେ ମୁଁ ନିଜକୁ ନିଜେ ଉପଦେଶ ଦିଏ।

ଅତିଚଞ୍ଚଳତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନ୍ତଃସ୍ୱର ଠିକ୍ ଭାବେ

ବିକଶିତ ହୋଇନଥାଏ। ଫଳରେ ଅକରଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟଟିର ନିଜକୁ ନିବୃତ୍ତ କରିବାରେ ସେମାନେ ଅକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି। ଉପଦେଷ୍ଟା କିମ୍ବା ମନୋଚିକିତ୍ସକ ଅତିଚଞ୍ଚଳତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାଟିର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କଲାବେଳେ ସେ ନିଜକୁ ନିଜେ ଯେପରି ଅନୁଚ୍ଚସ୍ୱରରେ କଥା କହି ଉପଦେଶ ଦେଇପାରିବ, ତାହାର ପ୍ରଯତ୍ନ କରନ୍ତି।

ଅତିଚଞ୍ଚଳତାର କାରଣ ସମ୍ପର୍କିତ ଉପାଦାନ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ବ୍ୟବହାରଗତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ (Behavioural Inhibition) ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି। ସେମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଅତିଚଞ୍ଚଳତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାମାନେ କୌଣସି ଏକ ଘଟଣା ପ୍ରତି ଉଚିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦର୍ଶାଇବାରେ ଘୋର ବିଳମ୍ବ କରନ୍ତି। ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ସେମାନେ ଚାଲୁରଖିଥିବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦରକାର ଅନୁଯାୟୀ ବନ୍ଦକରିବାରେ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି। କେତେବେଳେ କଥା କହିବାକୁ ହେବ ଏବଂ କେତେବେଳେ କହୁଥିବା କଥା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେବ, ତାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣାନଥାଏ।

ଏପରି ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତିର ଅନ୍ତରାଳରେ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ଉପାଦାନ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଥାଏ। ଅତୀତର କେତୋଟି ଛୋଟ ଛୋଟ ଘଟଣା ଓ ସେ ସବୁର ପରିଣତି ସମ୍ପର୍କରେ ଉପାଦେୟ ସ୍ମୃତି ନ ଥାଏ। ଅତୀତର ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟଟି କରି ଯେଉଁ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥିଲା. ତାହାର ସ୍ମୃତି ନ ଥିବାରୁ ପିଲାଟି ତାହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିପାରେ। ନିଜର କଥା ବିଶେଷକରି ଉପଦେଶସବୁକୁ ଅନ୍ତଃସ୍ୱରରେ ରୂପାନ୍ତର କରିନଥିବାରୁ ବ୍ୟବହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କଷ୍ଟକର ହୁଏ। ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କ ଆମର ବ୍ୟବହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନେଇଥାଏ। କୌଣସି କାରଣରୁ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ବ୍ୟବହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କଷ୍ଟକର ହୁଏ।

ଆଲୋଚିତ ତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରଣ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ଅବସ୍ଥାର ସମ୍ପୃକ୍ତି ଅତିଚଞ୍ଚଳତାର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ଏଗୁଡିକ ହୁଏତ କାରଣ ନୁହେଁ। ମାତ୍ର ଏସବୁର ଉପସ୍ଥିତି ସମସ୍ୟାଟିକୁ ଜଟିଳତର କରିଥାଏ।

ଅତିଚଞ୍ଚଳତାର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବଂଶାନୁଗତିର (Heredity) ଭୂମିକାକୁ ଏଡାଇ ହେବ ନାହିଁ। ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ବାପମା' କିମ୍ବା ଭାଇଭଉଣୀ ଅତିଚଞ୍ଚଳତା ଦର୍ଶଉଥିଲେ ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ଅବଶ୍ୟ ଏଥିରେ ନିଶ୍ଚିତତା ନାହିଁ।

ଅତିଚଞ୍ଚଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ନାୟୁଗତ ଓ ଜୀବଭିତ୍ତିକ ଉପାଦାନସବୁର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ପରିବେଶର କେତେକ ବିଷାକ୍ତ ପ୍ରଭାବ ସ୍ୱାଭାବିକ ବିକାଶକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରି ଅତିଚଞ୍ଚଳତାର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ବିଶେଷତଃ ବାତାବରଣରେ ତମ୍ବାଜାତୀୟ ବିଷାକ୍ତ ପ୍ରଭାବର ଭୂମିକା କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଲକ୍ଷ୍ୟ

କରିଛନ୍ତି। ମସ୍ତିଷ୍କର ଚାରୋଟି ଲୋବ୍ ମଧ୍ୟରୁ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ଭୂମିକା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। କୌଣସି କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ଅଂଶଟି ଠିକ୍‌ଭାବେ ବିକଶିତ ହୋଇନଥିଲେ ଅତିଚଞ୍ଚଳତାର ସମସ୍ୟା-ସୃଷ୍ଟିର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ଅତିଚଞ୍ଚଳତା ଦେଖାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବାରୁ ଏପରି ଆଶଙ୍କାର ପ୍ରମାଣ ସମର୍ଥିତ ହୋଇଛି।

ଅତିଚଞ୍ଚଳତା ଦେଖାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କର ଗଠନରେ ଦୁଇଟି ବିଚ୍ୟୁତ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଦୁଇଟି ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧରେ (Hemispheres) ବିଭକ୍ତ କରୁଥିବା ସ୍ନାୟୁତନ୍ତୁଟିକୁ କର୍‌ପସ୍ କଲୋସମ୍ କୁହନ୍ତି। ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ଅତିଚଞ୍ଚଳତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର କର୍‌ପସ୍ କଲୋସମ୍‌ଟି ସାଧାରଣ ପିଲାଙ୍କ ତୁଳତାରେ ଛୋଟ। ପୁଣି ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ଦକ୍ଷିଣ ଅଂଶଟି ଛୋଟ। ସମ୍ଭବତଃ କର୍‌ପସ୍ କଲୋସମ୍ ଏବଂ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କ ବ୍ୟବହାର ନିୟନ୍ତଣରେ (ମୁଁ ଏ କାର୍ଯ୍ୟଟି କରିବି କି ନାହିଁ – ଏପରି ବିଚାର ଦକ୍ଷତା) ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଥିବାରୁ ଏହାର ଗଠନ ବିଚ୍ୟୁତି ସମସ୍ୟା ଉପୁଜାଇଥାଏ।

ଜନନୀ ସନ୍ତାନସମ୍ଭବା ଥିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କର ମଦ୍ୟପାନ, ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଔଷଧ ସେବନ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ପାରିବାରିକ ପରିବେଶର ପ୍ରଭାବ ବେଶୀ ଓ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅନୁନ୍ନତ ପରିବେଷ୍ଟନୀର କୁଫଳକୁ ପୂରାପୂରି ଏଡାଇଦେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ଅଳ୍ପ କେତେକ ଧରଣର ଅତିଚଞ୍ଚଳତା ଦରିଦ୍ର ଓ ନିମ୍ନବର୍ଗର ଅସ୍ୱଚ୍ଛଳ ପରିବାରର ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ପିଲାର ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାର ସମସ୍ୟା ରହିଥିଲେ ପରିବାରରେ ପିତାମାତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ କଳହ ଅତିଚଞ୍ଚଳତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ। ବିଶେଷ କରି ପିତାମାତାଙ୍କର ଅତିଚଞ୍ଚଳତା ପିଲା ଓ ପିତାମାତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପ ଦିଏ। ଅବଶ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ପାରିବାରିକ ସମସ୍ୟା ପିଲାର ଅତିଚଞ୍ଚଳତାକୁ ଜଟିଳ କରବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ପିଲାର ଅତିଚଞ୍ଚଳତା ପାରିବାରିକ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହୁଏ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯିବ ଯେ ଅତିଚଞ୍ଚଳତାର ଅନ୍ତରାଳରେ ଥିବା କୌଣସି ଏକ କିମ୍ବା ଏକାଧିକ ଉପାଦାନ ସିଧାସଳଖ ଭାବରେ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜାଇ ନ ଥାଏ। ସେଗୁଡ଼ିକର କ୍ରିୟା ଅନୁକ୍ରିୟା ହିଁ ଜଟିଳତାର କାରଣ ହୁଏ। ସମାଧାନର ସୂତ୍ର ବାହାର କରିବା ସମୟରେ ଏ ଦିଗଟି ପ୍ରତି ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟିଦେବାକୁ ହେବ।

ଅତିଚଞ୍ଚଳ ପିଲାର ପରିଚାଳନ

ଅତିଚଞ୍ଚଳତା (Attentional Deficit and Hyperactivity Disorder ବା ADHD) ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାର ପରିଚାଳନା ଏକ ଆହ୍ୱାନଭରା କାର୍ଯ୍ୟ। ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ଫଳରେ ଏପରି ପିଲାମାନେ ପରିବାରର ଶାନ୍ତି ଭଙ୍ଗ କରନ୍ତି। ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି। ନିଜସ୍ୱ ବ୍ୟବହାରର ନିୟନ୍ତ୍ରଣବୋଧ ନ ଥିବାରୁ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଚାଲେ। ଏପରି ପିଲାମାନଙ୍କର ମାନସିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟକୁ ପୂରାପୂରି ନିର୍ମୂଳ କରି ଶୋଭନୀୟ ବ୍ୟବହାର ଗଠନ କରିବାର ସିଧାସଳଖ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ପୂର୍ବରୁ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଥିବା କାରଣସବୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ଉତ୍ପତ୍ତିର ଜଟିଳତା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ। ସୁତରାଂ ନିରାକରଣ ଓ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏକାଧିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ।

କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଫଳପ୍ରଦ ହେଉନଥିବାରୁ ଏ ଦିଗରେ ବହୁବିଧ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀର ଉପଯୋଗ କରିବାକୁ ହେବ। ଔଷଧ ସେବନ ସହିତ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନର କୌଶଳ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ କେତେକ ଉପଯୋଗୀ ବିଧିବିଧାନର ପ୍ରୟୋଗ ଆବଶ୍ୟକ।

ଏକାଗ୍ରତାର ପୂରାପୂରି ଅଭାବ ସହିତ ଅସ୍ଥିର ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ବେଶୀ ହେଲେ ପରିବାରର ବୟସ୍କଲୋକମାନେ ମନୋଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତି। ମନୋଚିକିତ୍ସକମାନେ କେତେକ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରି ପିଲାର ବ୍ୟବହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତି। ରିଟାଲିନ୍ ନାମକ ଗୋଟିଏ ଔଷଧର ବିଶେଷ ବ୍ୟବହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ଏ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କର କେତେକ ସ୍ନାୟୁସଞ୍ଚାରକ

(Neurotransmitter) ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବିଶେଷ ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରନ୍ତି। ଫଳତଃ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ। ସ୍ନାୟୁସଞ୍ଚାରକଗୁଡ଼ିକର ମାତ୍ରାର ଅଳ୍ପତା କିମ୍ବା ଆଧିକ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜାଇଥାଏ। ସୁତରାଂ ଔଷଧ ସେବନ ଫଳରେ ସ୍ନାୟୁସଞ୍ଚାରକ ମାତ୍ରାର ସଂଶୋଧନ କରାଯାଇ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଣାଯାଇପାରେ।

ଔଷଧ ସେବନ ଫଳରେ କେତେକ ସୁଫଳ ମିଳିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ଔଷଧ ସେବନ ଫଳର ଅସ୍ଥିରତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାର ବିଶୃଙ୍ଖଳତା କମିଯାଇ ସ୍କୁଲକାର୍ଯ୍ୟରେ କେତେକ ପ୍ରଗତି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ତଥାପି ଔଷଧସବୁର ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ ରହିଥିବାରୁ ଏବଂ ଅତିନିର୍ଭରଶୀଳତାର (Dependency) ଆଶଙ୍କା ଥିବାର ଅନ୍ୟସବୁ ସହାୟକ ପନ୍ଥାର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି। ପାରିବାରିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଉପଯୋଗୀ ତାଲିମ ଦେବା ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ଅନୁକୂଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା।

ପିଲାର ଅତିଚଞ୍ଚଳତା ନେଇ ପିତାମାତାଙ୍କର ଅପରାଧବୋଧ ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଅବଶ୍ୟ ଅଳ୍ପ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ପିତାମାତାଙ୍କର ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ପିଲାର ଆଚରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟକୁ ବଢାଇପାରେ। ମାତ୍ର ବହୁସ୍ଥଳରେ ଅତିଚଞ୍ଚଳତାର ଉତ୍ସ ବହୁବିଧ ହୋଇଥିବାରୁ ପିତାମାତାଙ୍କର ଗ୍ଲାନିବୋଧ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ।

ଅତିଚଞ୍ଚଳତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ପରିଚାଳନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିତାମାତାଙ୍କୁ କେତୋଟି ପରିପାଳନ ନୀତି ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହେବ। ଆମେ ବାଂଛିତ ବ୍ୟବହାରକୁ ଦୃଢ ଏବଂ ଅବାଂଛିତ ବ୍ୟବହାରକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିବା ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରର ପରିଣତି ଜଣାଇଥାଉ। ଭଲ ବ୍ୟବହାରର ପରିଣତି ଭଲ ଏବଂ ଖରାପ ବ୍ୟବହାରର ପରିଣତି ଖରାପ–ଏହା ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଜଣାଇଥାଉ। ପ୍ରାୟ ସବୁପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଏପରି ନୀତି ଅବଲମ୍ବନ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅସ୍ଥିର ଅତିଚଞ୍ଚଳ ପିଲା ପାଇଁ ଅଧିକ ଦୃଢତାର ସହିତ କରିବାକୁ ହେବ। ପିଲାର ବ୍ୟବହାର ପରେ ଅଧିକ ସମୟର ବ୍ୟବଧାନ ନ ଦେଇ ଫଳାଫଳ (Feedback) ଜଣାଇବାକୁ ହେବ। ବେଶୀ ଥର ମଧ୍ୟ ଜଣାଇବାକୁ ହେବ। ଭଲ କାମର ଭଲ ପରିଣତି ଏବଂ ଖରାପ କାମର ଖରାପ ପରିଣତି–ଏ ସମ୍ବନ୍ଧଟିକୁ ପିଲା ଯେପରି ଶୀଘ୍ର ଶିଖେ, ସେ ଦିଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।

ଅନେକ ସମୟରେ ପିତାମାତା ଅତିଚଞ୍ଚଳ ପିଲାର ବ୍ୟବହାରରେ ବିରକ୍ତ ହୋଇ ଶାସ୍ତିବିଧାନ କରନ୍ତି। ଏହା ବିଶେଷ ସୁଫଳ ଦେଇନଥାଏ। ଧରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ପିଲା ଆଦୌ ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସୁନାହିଁ। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ଘଣ୍ଟାଘଣ୍ଟା ଧରି ସ୍ଥିରତା ସହ ବସିବ – ଏପରି ଆଶା। ଅମୂଳକ। ସୁତରାଂ ପ୍ରଥମେ ପିଲାଟିର ହାବଭାବ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରାଯିବ। ସେ ଅନ୍ତତଃ କୋଡ଼ିଏ ପଚିଶ ମିନିଟ୍ ସ୍ଥିର ବସିରହିଲେ ତା'ପ୍ରତି ପ୍ରଶଂସାସୂଚକ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦିଆଯାଇ ତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଆଯାଇପାରେ। ମୋଟ ଉପରେ କେବଳ ଶାସ୍ତିପ୍ରଦାନ

ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିବ। ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ବା ପୁରସ୍କାର ମଧ୍ୟ ଦିଆଯିବ। ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଫଳରେ ଭଲ ଆଚରଣର ଫଳ ଭଲ ଏବଂ ଖରାପ ଆଚରଣର ଫଳ ଖରାପ–ଏହା ଶିଖିବାରେ ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧିପାଇବ।

ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ କଥା ମଧ୍ୟ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ। ସାଧାରଣ ପିଲାକୁ ଆମେ ଯେପରି ଫଳାଫଳ ଜଣାଉ, ସମସ୍ୟାଯୁକ୍ତ ପିଲାକୁ ଜଣାଇବା ସମୟରେ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶଳୀ ଭାବରେ ଜଣାଇବାକୁ ହେବ। ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ। ଧରାଯାଉ ସାଧାରଣ ପିଲାଟିଏ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ ରାଗରେ ଠେଲିଦେବା ସମୟରେ ଆମେ ହୁଏତ କହିଥାଉ– "ନାଃ ! ଏମିତି କରିବୁନି।" ଅତିଚଞ୍ଚଳ ପିଲାଟିଏ ଏପରି ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇବା ସମୟରେ ଆମକୁ ଅଧିକ ଜୋର୍‌ରେ କହିବାକୁ ହେବ। ପୁଣି ଫଳାଫଳର ପ୍ରକାଶକୁ ବଡଧରଣର କରିବାକୁ ହେବ। ଆମେ କହିବୁ "ନାଃ ! ଏମିତି କରିବୁନି। ଏମିତି କଲେ ମୁଁ ତୋତେ ଖେଳିବାକୁ ଛାଡିବି ନାହିଁ।" ଯେଉଁ ବ୍ୟବହାରଟି ଅବାଂଛିତ ବିଚାର କରାଯିବ, ତାହା ସବୁସମୟରେ ନିରୁତ୍ସାହିତ କରାଯିବ। ଅନେକ ସମୟରେ ପିତାମାତା ଅନ୍ୟ କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥାଇ ପିଲାର ବିଶୃଙ୍ଖଳ ଆଚରଣ ଦେଖି ଚୁପ୍ ରହିଯାଆନ୍ତି। ଅଥଚ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଶାସ୍ତିବିଧାନ କରନ୍ତି। ଏପରି ନ କରି ପ୍ରତିସ୍ଥଳରେ ଶୋଭନୀୟ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତି ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଓ ବିଶୃଙ୍ଖଳ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତି ନାସ୍ତିସୂଚକ ମନ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ହେବ।

ଅବାଂଛିତ ବ୍ୟବହାରର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଅଳ୍ପ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଶାସ୍ତିବିଧାନ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଆଉ ଗୋଟିଏ କୌଶଳ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ। ତାହା ହେଉଛି କେତେକ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗର ପ୍ରତ୍ୟାହାର। ମନେକରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ପିଲା ହାତ ନ ଧୋଇ ଖାଇବାକୁ ଜିଦ୍ କରୁଛି। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେହି କେହି ପିଲାଟିକୁ ଚାପୁଡାଟିଏ ମାରିଦେଇ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି। ମାତ୍ର ଏହା ଏକ ଉପଯୋଗୀ ପନ୍ଥା ନୁହେଁ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ପିଲାଟି ଅବାଂଛିତ ଆଚରଣ ବଢିଯାଇପାରେ। କିନ୍ତୁ ଏହା ନ କରି ବାପା କିମ୍ବା ମା' କହିପାରନ୍ତି– "ତୁ ହାତ ନ ଧୋଇଲେ ମୋ ସହିତ ଖାଇପାରିବୁ ନାହିଁ।" ବାପାମା'ଙ୍କ ସହିତ ଏକାଠି ବସି ଖାଇବାର ଅନୁଭବ ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ହୋଇଥିବାରୁ ପିଲାର ଅବାଂଛିତ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବାର ଆଶା ଅଧିକ।

ପିଲାର ପରିପାଳନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ଦିଗ ପ୍ରତି ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ। ସାଧାରଣ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପିତାମାତା ସାଧାରଣତଃ ସ୍କୁଲରୁ ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟସମ୍ପର୍କରେ ତଦାରଖ କରିବା ପାଇଁ ମଝିରେ ମଝିରେ ସ୍କୁଲଡାଏରି ଦେଖିଥାନ୍ତି। ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ କେଉଁ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଦେଇଛନ୍ତି ଏବଂ ପିଲାଟି ଠିକ୍‌ରୂପେ କରୁଛି କି ନାହିଁ, ତାହା ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତି। ମାତ୍ର ଅତିଚଞ୍ଚଳ ପିଲା ପାଇଁ ପିତାମାତା ବିଧବଦ୍ଧ

ଭାବରେ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତିଦିନ ସ୍କୁଲ ଡାଏରୀ ତଦାରଖ କରିବା ଉଚିତ ହେବ। ପୁଣି ବଡ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡରେ ବିଭକ୍ତ କରି ଅତିଚଞ୍ଚଳ ପିଲାକୁ ଦାୟି· ୍ୈଆଯିବା ଉଚିତ। "ଏ ମାସରେ ଏ ବହିଟି ସାରିବୁ" ନ କହି "ଏ ସପ୍ତାହରେ ତିନୋଟି ବିଷୟ କିମ୍ବା ତିନୋଟି ଅଧ୍ୟାୟ ସାରିବୁ" ବୋଲି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହେବ।

ଅତିଚଞ୍ଚଳ ପିଲା ସହିତ କିଛି ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବା ଏବଂ ପିଲାଟି ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ପିତାମାତାଙ୍କ ଯୋଗଦାନ ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ। ପିତାମାତାଙ୍କ ନିଜର ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା ମଧ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ହେବ। ପିତାମାତା ନିଜେ ଅତିଷ୍ଠ ହୋଇ ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କଲେ ପରିଣତି ଅଧିକ ଖରାପ ହେବ। ସୁତରାଂ ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଓ ଅନ୍ୟ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେବ।

ପରିବାର ବ୍ୟତୀତ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ପିତାମାତାଙ୍କ ଭଳି କେତେକ ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ। ବାଂଛିତ ବ୍ୟବହାରକୁ ଦୃଢ କରିବାକୁ ଏବଂ ଅବାଂଛିତ ବ୍ୟବହାରର ବିଲୋପ ସାଧନ ପାଇଁ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଯେଉଁସବୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି, ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ସେଥିରୁ ବହୁତ ଉପଯୋଗୀ ସୂଚନା ପାଇପାରିବେ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପ୍ରଣାଳୀରେ କେତେକ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା ଅତିଚଞ୍ଚଳ ପିଲାର ପରିଚାଳନା ଦିଗରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ସ୍କୁଲ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ସମୟରେ ସୂଚନାସବୁର ପୁନରାବୃତ୍ତି, ମଡେଲ ଓ ଚାର୍ଟର ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର, କରଣୀୟ ଓ ଅକରଣୀୟ ବ୍ୟବହାର ସମ୍ପର୍କରେ ଲେଖାସବୁର ବିଜ୍ଞାପନ ଏବଂ ଅତିଚଞ୍ଚଳ ପିଲାକୁ ପାଖରେ ବସାଇ ତା'ଉପରେ ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବାର ପ୍ରୟାସ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ।

ପିତାମାତାଙ୍କ ପରି ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ଭଲ ବ୍ୟବହାରର ପରିଣତି ଭଲ ଏବଂ ଖରାପ ବ୍ୟବହାରର ପରିଣତି ଖରାପ–ଏହା ଦୃଢଭାବରେ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ଅତିଚଞ୍ଚଳ ପିଲାକୁ ଜଣାଇବେ।

ପାରିବାରିକ ଓ ସ୍କୁଲରେ ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସହିତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସହାୟକ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ। ଗୋଟିଏ ପରିବାରରେ ଅତିଚଞ୍ଚଳ ପିଲାଟିଏ ଥିଲେ ସେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟସବୁ ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ଅତିଷ୍ଠ ହୋଇଉଠନ୍ତି। ସୁତରାଂ ସମଗ୍ର ପରିବାରଟି ପାଇଁ ଉପଦେଶନ ପ୍ରୟୋଜନ ହୁଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀସବୁର ଗଠନ, ପିଲାଙ୍କୁ କେତେକ ଦକ୍ଷତା ସମ୍ପର୍କରେ ତାଲିମ ପ୍ରଦାନ ଏବଂ ପିଲାର ଭଲ ଗୁଣକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେବାର ମାନସିକତା ଭଲ କାମ କରିଥାଏ।

• • •

ପିଲାମାନଙ୍କର ବେଖାତିରଭାବ

ବାଲ୍ୟ କୈଶୋରକାଳୀନ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପନେବା ପୂର୍ବରୁ ପିଲାମାନଙ୍କର ପ୍ରତିକୂଳାଚରଣ ବେଖାତିରଭାବଗତ ଅସ୍ୱାଭାବୀ (Oppositional Defiant Disorder) ଦେଖାଦେଇପାରେ । ପିଲାମାନେ ଅଳ୍ପ କଥାରେ ରାଗିଯାଆନ୍ତି। ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସହିତ ଅଯଥାରେ ଯୁକ୍ତିତର୍କ କରନ୍ତି। ପିତାମାତା ଓ ଗୁରୁଜନଙ୍କ ଆଦେଶ ଅମାନ୍ୟ କରନ୍ତି। ଗୋଟିଏ କଥା କରିବାକୁ କୁହାଗଲେ ତାହାର ବିପରୀତ କାମ କରିବସନ୍ତି। ଅନେକ ସମୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବିରକ୍ତ କରନ୍ତି। ଏପରି ପିଲାମାନେ ନିଜେ ଦୋଷ କରି ଭୁଲ୍ ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦୋଷାରୋପ କରନ୍ତି। ଅଳ୍ପକଥାରେ ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି। ପ୍ରତି କଥାକୁ ବିରୋଧ କରନ୍ତି। ଏମାନଙ୍କର ସହନଶୀଳତା ପ୍ରାୟ ନ ଥାଏ। ସୁତରାଂ ପ୍ରତିହିଂସାପରାୟଣ ହୋଇ ଅନ୍ୟକୁ ଶାସ୍ତିଦେବାର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟର କ୍ଷତି କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଏସବୁ ବ୍ୟବହାର ନିଶ୍ଚିତଭାବରେ ବୟସୋଚିତ ନୁହେଁ। ଜିଦ୍‌ଖୋର ଓ ଅମାନିଆ ପ୍ରକୃତିର ପରିମାଣ ମାତ୍ରାଧିକ। କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ନିଜ ମତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି ନାହିଁ। ବରଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲେ ତାହାର ବଗୁଦ୍ଧାଚରଣ ଅଧିକ କରନ୍ତି। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ବେଖାତିରଭାବ ନେଇ ଏପରି ପିଲାଟି ହୁଏତ ଦିନ ଆଠଟା ବେଳେ ବିଛଣା ଛାଡେ। ମାତ୍ର ଟିକେ ସହଳ ଉଠିବା ପାଇଁ ପିତାମାତା କହିବା କ୍ଷଣି ଯେ ଜାଣିଶୁଣି ଦିନ ନ'ଟା କିମ୍ବା ଦଶଟାରେ ବିଛଣା ଛାଡିଥାଏ।

ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏପରି ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ଆଗାମୀ ଦିନର ଆଚରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର (Conduct Disorder) ପୂର୍ବାଭାସ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏପରି ପିଲାମାନେ ସମାଜ ବିରୋଧୀ ବ୍ୟବହାର ଓ ଆଚରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଦର୍ଶାନ୍ତି। ଅବଶ୍ୟ ବେଖାତିରଭାବ ଦର୍ଶାଉଥିବା ସବୁ

ପିଲାମାନେ ପରେ ଆଚରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଦର୍ଶାଇ ନ ଥାନ୍ତି। ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ପ୍ରାୟ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ପିଲା ସେହି ସ୍ତରରେ (ପ୍ରତିକୂଳାଚରଣ ଓ ବେଖାତିରଭାବ ସ୍ତରରେ ରହିଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ପିଲାଙ୍କର ବେଖାତିରଭାବ ଦେଖାଇବାର ସ୍ୱଭାବ ଆଉ ରହେ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟ ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ପିଲା (୨୫ ପ୍ରତିଶତ) ଆଗାମୀ ଦିନର ଅଧିକ ସମସ୍ୟା ବିଜଡିତ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ଓ ସମାଜ ବିରୋଧୀ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାନ୍ତି।

କେତେକେ ଯୁକ୍ତି କରନ୍ତି ଯେ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ପିଲାମାନେ ଯୁକ୍ତି କରିବା, ଅମାନିଆ ହେବା ଏବଂ ରାଗୀ ହେବା ଏକ ବୟସଗତ ଦୁର୍ବଳତା ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଏକ ମାନସିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଆଖ୍ୟା ଦେବା ଉଚିତ ହେବ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଗବେଷଣାତ୍ମକ ଅନୁଧ୍ୟାନଗୁଡିକରେ ଏପରି ଅବାଂଛିତ ବ୍ୟବହାରସବୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଏକ ବିଭାଗ ରୂପେ ପ୍ରକାଶଲାଭ କରିଥାଏ। ପୁନଶ୍ଚ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏପରି ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାରସବୁକୁ ଆଚରଣଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଏକ କ୍ଷୀଣ ପରିପ୍ରକାଶ କହି ଏହାକୁ ପୃଥକ୍ ବିଭାଗୀକରଣ ନକରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକାଂଶ ମନୋଚିକିତ୍ସକମାନେ ଏହାକୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବୋଲି ବିଚାର କରିଛନ୍ତି।

ଲକ୍ଷଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ରତିକୂଳାଚରଣ ବେଖାତିରଭାବ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟାର ପୂର୍ବାଭାସ ହୋଇଥିବାରୁ ପ୍ରତିଷେଧ ଓ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଯେଉଁସବୁ ନୀତି ଅନୁସୃତ ହୁଏ, ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ କୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ।

ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ବାଂଛନୀୟ ବ୍ୟବହାରକୁ ପୁରସ୍କୃତ ବା ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବାକୁ ଦେବ। ଅବାଂଛିତ ବ୍ୟବହାରର ବିଲୋପକରଣ ପାଇଁ ହଠାତ୍ ଶାସ୍ତିବିଧାନ ନ କରି ପୂର୍ବରୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅପସାରଣ କରିବାକୁ ହେବ। ପିଲାଟି ଖେଳିବାକୁ ଭଲପାଉଥିଲେ ଖେଳିବାର ବିଶେଷ ସୁଯୋଗ ନ ଦେବା କିମ୍ବା ପିଲାଟି ବୁଲିଯିବାକୁ ଭଲପାଉଥିଲେ ଏପରି ସୁଯୋଗ ନଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏ ଧରଣର । ଅବାଂଛନୀୟ ବ୍ୟବହାରର ବିଲୋପ ପାଇଁ ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଶେଷ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ଅବାଂଛିତ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବନାକୁ ବଦଳାଇବାର ପ୍ରୟାସ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ। ପିଲାଟି ଯେଉଁସବୁ ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଉଛି, ତାହାର କୁପରିଣତି ସୂଚାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପିଲାଟି ନିଜକୁ ନିଜେ ଯେପରି ଉଚ୍ଚସ୍ୱରରେ ଘୋଷଣା କରିପାରିବ, ତାହାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ପିଲାମନରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ନିଜକୁ ନିଜେ ଉପଦେଶ ଦେଲାଭଳି ଅନ୍ତଃବାର୍ତ୍ତାଳାପର ଅଭ୍ୟାସ ଭଲ ସଂସ୍କାର-ଗଠନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ପ୍ରତିକୂଳାଚରଣ ବେଖାତିରିଭାବ ଏକ ବିକାଶକାଳୀନ ବିଚ୍ୟୁତି। ଏଥିରେ ମର୍ମାହତ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପିତାମାତା, ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଓ ଗୁରୁଜନମାନେ ବିହିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କଲେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସ୍ୱାଭାବିକ ବିକାଶ ସମ୍ଭବ ହେବ।

• • •

ଶୟନ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ : ନିଦ୍ରାହୀନତା

ଆର୍ଥିକ ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ଫଳରେ ବିଳାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଶଯ୍ୟାଟିଏ କିଣିବା ଖୁବ୍ ସମ୍ଭବ। ମାତ୍ର ଅର୍ଥବଳରେ ଶାନ୍ତିମୟ ନିଦ୍ରା କ୍ରୟ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ବିଶେଷତଃ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଶୈଳୀ କ୍ରମଶଃ ଆମଜୀବନରୁ କେତେକ ବାଂଛିତ ସମ୍ବଳ ଛଡାଇନେଇଛି। ସୁଖମୟ ନିଦ୍ରା ଏ ଅପହୃତ ସମ୍ବଳ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ।

ଖାଦ୍ୟ ପରି ନିଦ୍ରା ମଣିଷର ଏକ ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକତା। ନିଦ୍ରାକାଳୀନ ବିଶ୍ରାମ ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ମୃତିର ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ପୁନସ୍ମରଣ କ୍ରିୟାର ପରିପୁଷ୍ଟି ଘଟେ। ଗଭୀର ନିଦ୍ରା ଫଳରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିବା ସ୍ନାୟୁସବୁର ପରିପୂରଣ ଘଟେ। ପୁଣି ନୂତନ ସ୍ନାୟୁଗଠନ ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ହୁଏ। ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଶୟନ ଏକ ବାଂଛିତ ଅବସ୍ଥା। ମାତ୍ର ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଏ ଅବସ୍ଥାର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଘଟିଲେ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର କୁପରିଣତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଶୟନ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଦୁଇ ଧରଣର ହୋଇପାରେ। ପ୍ରଥମଟି ନିଦ୍ରାହୀନତା (INSOMNIA) ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ଅତିନିଦ୍ରାଳୁତା (HYPERSOMNIA)।

ବିଭିନ୍ନ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପ୍ରାୟ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛିନା କିଛି ପ୍ରକାର ଶୟନ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର (Sleep Disorder) ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଅବଶ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଭାବିକ ପରିମାଣର (ପ୍ରାୟ ଛ'ସାତ ଘଣ୍ଟା) ଶୟନ ଅନୁଭବ ପାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଶିକାର ହୋଇଛନ୍ତି ବୋଲି ଅଯଥାରେ ଆଶଙ୍କା କରନ୍ତି। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ତତଃ ଆଠ ନ'ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଉଚିତ ମନେକରି ସେମାନେ ଏପରି ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚାର କରିବସନ୍ତି। ବାସ୍ତବରେ ଶୟନର ପରିମାଣ କେତେ ହେବା ଉଚିତ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି। ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଛ'ଘଣ୍ଟାରୁ ଆଠ ଘଣ୍ଟାର

ସୀମାରେଖା ସ୍ୱାଭାବିକ ବିଚାର କରାଯାଏ। କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଛ'ଘଣ୍ଟା ସ୍ୱାଭାବିକ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଅଧିକ କାୟିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ପକ୍ଷରେ ଆଠଘଣ୍ଟା ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇପାରେ। ରାତିରେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୋଇବା ପରେ ସକାଳେ ଆଲାର୍ମ ବ୍ୟବହାର ନ କରି ଯେଉଁ ସମୟରେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗୁଛି, ତାହାକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ପରିମାଣ ବିଚାର କରିବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହେବ। ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଦଶ ବାର ଘଣ୍ଟା ପରେ ମଧ୍ୟ ନିଦ ଭାଙ୍ଗୁଥିଲେ ଏପରି ପରିମାଣକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ବିଚାର କରାଯିବ।

ନିଦ୍ରାହୀନତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାକ୍ତର ଓ ଔଷଧ କେତେକ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି। ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ସେବନ କରାଯାଇଥିବା ଔଷଧ ନିଦ୍ରାହୀନତା ଦୂର କରେ। ମାତ୍ର ଔଷଧର ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଔଷଧ ଆଉ କାମ କରେନାହିଁ।

ଶୟନ ଆପ୍‌ନିଆ (Apnea) ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ସମସ୍ୟା। ବ୍ୟକ୍ତି ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା ପରି ଲାଗିଥାଏ। ଫଳରେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ। ବ୍ୟକ୍ତି ପୁଣି ଶୋଇବାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରେ। ପୁନଶ୍ଚ ଅପ୍‌ନିଆର ଅନୁଭବ ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ଜନ୍ମାଏ। ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ରର କେତେକ ସମସ୍ୟା ଫଳରେ ଏପରି ଜଟିଳତା ଉପୁଜିପାରେ। ଅନେକ ସମୟରେ ଅଳ୍ପପରିମାଣରେ ବ୍ୟାଘାତ ଅନୁଭବ କରି ବ୍ୟକ୍ତି ମାତ୍ରାଧିକ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡିଲେ ନିଦ୍ରାହୀନତାର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ସାଧାରଣତଃ ପୁରୁଷ, ପୃଥୁଳକାୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ଏ ଧରଣର ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଶରବ୍ୟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ।

ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ନିଦ୍ରାହୀନତାରେ ଗୋଡଦୁଇଟି ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ। ଗୋଡ ଏତେ ଜୋରରେ ବିନ୍ଧେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଶାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରେ। ଯନ୍ତ୍ରଣାପୀଡିତ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତିର ବାରମ୍ବାର ନିଦ୍ରା ଭଙ୍ଗ ହୁଏ। ମାତ୍ରାଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ନିଦ୍ରାହୀନତାର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଅଧିକ ଜଟିଳ କରେ।

ନିଦ୍ରାହୀନତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣଠାରୁ କମ୍ ମାତ୍ରାର ନିଦ୍ରା ଏ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷଣ ନୁହେଁ। ବିଛଣାକୁ ଯିବା ଏବଂ ନିଦ ଲାଗିବାର ସମୟ ବ୍ୟବଧାନ ଦୀର୍ଘତର ହେବା ଏହାର ଅନ୍ୟତମ ଲକ୍ଷଣ। ସେହିପରି ରାତିରେ ଥରେ ଅଧେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ପୁଣି ନିଦ ହେବା ପାଇଁ ଖୁବବେଶୀ ସମୟ ଲାଗିବା ମଧ୍ୟ ଏ ଧରଣର ଆସ୍ୱାଭାବିକତାର ଲକ୍ଷଣ।

ନିଦ୍ରାହୀନତାର ଉପଶମ ପାଇଁ ମନୋଚିକିତ୍ସକ ଏବଂ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଶୟନ ନିବୃତ୍ତି (Sleep Restriction Therapy) ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି। ଶୋଇବାର ପରିମାଣ ହଠାତ୍ କମାଇ ଦିଅନ୍ତି ଯେପରିକି ବ୍ୟକ୍ତି ତୀବ୍ର ନିଦ୍ରା ଅନୁଭବ

କରିବ। ଧୀରେ ଧୀରେ ଶୋଇବାର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଏ ଯେପରିକି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଛଣାକୁ ଯିବାର ଅଳ୍ପସମୟ ମଧ୍ୟରେ ନିଦୁଆ ଅନୁଭବ କରିବ।

ନିଦ୍ରାହୀନତାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କେତୋଟି ସୁଚିନ୍ତିତ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା ନିତାନ୍ତ ବାଂଛନୀୟ।

୧. ବିଛଣାକୁ ଯିବାର ଅଳ୍ପସମୟ ପୂର୍ବରୁ କିଛି ସହଜିଆ ଏବଂ ସୁଖକର ପଠନ ସାମଗ୍ରୀର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

୨. ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ପ୍ରାୟ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଶଯ୍ୟାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ।

୩. ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଉଷୁମପାଣିରେ ଗାଧୋଇପାରନ୍ତି କିମ୍ୱା ମାଲିସର ସୁଯୋଗ ନେଇପାରନ୍ତି।

୪. ଡେରିରେ ଚ' କିମ୍ୱା କଫି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

୫. ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଭଲକଥା, କିନ୍ତୁ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏହା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

୬. ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

୭. ଦିନବେଳେ ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

୮. କାଁ ଭାଁ କେତେବେଳେ ନିଦ ନ ହେଲେ ଅଧିକ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏପରି ସମସ୍ୟା ହୁଏତ ଅଳ୍ପଦିନ ପରେ ଚାଲିଯିବ।

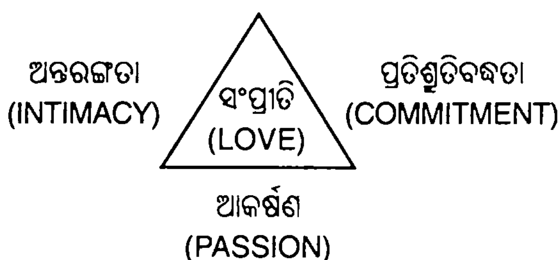
୯. ବେଶ୍ କିଛିସମୟ (ପ୍ରାୟ ଅଧଘଣ୍ଟାରୁ ବେଶୀ) ନିଦ ନ ହେଲେ ବିଛଣାରେ ଛଟପଟ ନ ହୋଇ ଉଠିଆସି କିଛି ପଢ଼ନ୍ତୁ କିମ୍ୱା ସହଜିଆ କାମ (ଯଥା– ଇସ୍ତ୍ରୀ କରିବା କିମ୍ୱା କାଗଜପତ୍ର ସଜାଡିବା) କରିପାରନ୍ତି।

୧୦. ଶୋଇବା ଶଯ୍ୟାକୁ କେବଳ ଶୟନକାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ବିଛଣାରେ ବସି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା କିମ୍ୱା ବହି ପଢ଼ିବା ପରି ଅନ୍ୟସବୁ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ନିବୃତ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ।

•••

ସଂପ୍ରୀତି ତ୍ରିଭୁଜର ତିନି ବାହୁ

ସଂପ୍ରୀତିର (LOVE) ଅନେକ ରୂପ, ଅନେକ ଆକାର। ସଫଳ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ, ରୋମାଣ୍ଟିକ ପ୍ରେମ, ଗଭୀର ବନ୍ଧୁତ୍ୱ, ଏକପାକ୍ଷିକ ଆକର୍ଷଣଶୀଳତା ଏବଂ ବ୍ୟବସାୟିକ ବଂଧନ ଭିତରେ ସଂପ୍ରୀତିର କିଛି ବର୍ଣ୍ଣଛିଟା ପ୍ରତିଫଳିତ। ସବୁପ୍ରକାର ପ୍ରୀତିର ଅନ୍ତରାଳରେ ସକ୍ରିୟ ଥିବା ମୂଳ ଉପାଦାନକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ମାନେ ଯେଉଁ ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି, ତାହାର ଫଳସ୍ୱରୂପ ସଂପ୍ରୀତି ତ୍ରିଭୁଜର ତିନୋଟି ବାହୁ ପରିସ୍ଫୁଟ ହୋଇଛି।



ସଫଳ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ପ୍ରେମ	= ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା + ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା + ଆକର୍ଷଣଶୀଳ
ରୋମାଣ୍ଟିକ ପ୍ରୀତି (ପ୍ରେମିକ ପ୍ରେମିକା)	= ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା + ଆକର୍ଷଣଶୀଳତା
ବନ୍ଧୁତା	= ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା + ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା
କାଞ୍ଚନିକ ପ୍ରୀତି	= ଆକର୍ଷଣଶୀଳତା + ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା

(ସିନେମାର ନାୟକ /
ନାୟିକାପ୍ରତି)
ଏକପାକ୍ଷିକ ପ୍ରୀତି = ଆକର୍ଷଣଶୀଳତା
ଶୂନ୍ୟ (ବ୍ୟବସାୟିକ) ପ୍ରୀତି = ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା

ସଂପ୍ରୀତିର ତ୍ରିକୋଣୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ଅନୁଯାୟୀ ସଂପ୍ରୀତି ତ୍ରିଭୁଜର ତିନୋଟି ବାହୁ ହେଉଛି ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା (INTIMACY), ଆକର୍ଷଣଶୀଳତା (PASSION), ଏବଂ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା (COMMITMENT) ।

ଅନ୍ତରଙ୍ଗତାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାମଣା, ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ମନୋଭାବ। କ୍ରିୟା ଅନୁକ୍ରିୟା (INTERACTION) ଏବଂ ଆଦାନପ୍ରଦାନ ଫଳରେ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ। ଶିଶୁ ଓ ଜନନୀ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତାର ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି ସେହି ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ଅଳ୍ପବହୁତେ ଅନ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ।

ସଂପ୍ରୀତିର ଦ୍ୱିତୀୟ ବାହୁଟି ହେଉଛି ଆକର୍ଷଣଶୀଳତା, ରୋମାଣ୍ଟିକ ପ୍ରୀତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଯୌନ ପିପାସାର ରୂପ ନିଏ। ଏହା ସହିତ ଭାବ ଓ ଆବେଗ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ। ସଂପର୍କର ଅନୁଭବ ସମୟରେ ଗଭୀର ଉଦ୍ଦୀପନା ଓ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସ୍ୱତଃ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ। ଗଠିତ ହୋଇଥିବା ସଂପର୍କକୁ ଅତୁଟ ରଖି ଏହାକୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ରଖିବାର ସଂକଳ୍ପ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତାରେ ସୂଚକ। ଜୀବନର ଗତିପଥରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ବାଧାବନ୍ଧନକୁ ଖାତିର ନ କରି ସଂପର୍କରେ ଦୃଢ ରଖିବାର ମାନସିକତା ଏଥିରେ ପ୍ରତିଫଳିତ।

ସଂପ୍ରୀତିର ତ୍ରିକୋଣୀୟ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଆଧାର କରି ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ସଂପର୍କର ରୂପରେଖ ଚିତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ। ପ୍ରଥମେ ପତିପତ୍ନୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଫଳ ବାଂଛନୀୟ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ପ୍ରେମର ଉଦାହରଣ ନିଆଯାଇପାରେ। ଏପରି ଦାମ୍ପତ୍ୟ ପ୍ରେମରେ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା, ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ଓ ଆକର୍ଷଣଶୀଳତା ପରି ତିନୋଟି ଉପାଦାନ ବହୁଳ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ। ଅବଶ୍ୟ ଏଠାରେ ସମସ୍ୟା-ବିଜଡିତ ବୈବାହିକ ଜୀବନର କଥା କୁହାଯାଉ ନାହିଁ। ମାତ୍ର ଅନୁକରଣୀୟ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ଏ ତିନୋଟିର ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ। ଘରେ ବାହାରେ, ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟରେ ଏବଂ ବସ୍‌ସିଟ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କର କଥୋପକଥନର ମାତ୍ରା ଓ ଶୈଳୀ ଦେଖି ଅନ୍ତରଙ୍ଗତାର ଅନୁମାନ କରାଯାଏ। ସଂପର୍କକୁ ଦୀର୍ଘତର କରିବା ପାଇଁ ଏମାନଙ୍କ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ପ୍ରଗାଢ। ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଯୌନପିପାସା କମିଲେ ମଧ୍ୟ ପାରସ୍ପରିକ ଆକର୍ଷଣଶୀଳତା ବେଶ୍ ଗଭୀର ଥାଏ।

ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ସଂପର୍କ (ପ୍ରେମିକ ଓ ପ୍ରେମିକା) କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ଓ ଆକର୍ଷଣଶୀଳତାର (ଯୌନ ଆକର୍ଷଣ ସମେତ) ମାତ୍ରା ଅଧିକ। କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା

ବହଳ ନ ଥାଇପାରେ। ବନ୍ଧୁତାରେ ସଂପ୍ରୀତି ରୂପରେଖ ଭିନ୍ନ। ଏଥିରେ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ଓ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ଦୃଢ଼। ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅବିଚାରିତ ଭାବରେ ଓ କାଳ୍ପନିକ ଭାବରେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ସଂପ୍ରୀତି ଗଠନ କରିବାର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖେ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ପୁରୁଷ ବା ନାରୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଦେଖିଥିବା ଜଣେ ନାୟକ ବା ନାୟିକା ପ୍ରତି ଅନୁରକ୍ତ ହୋଇପାରେ। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନାୟକ କିମ୍ବା ନାୟକା ସହିତ ସାକ୍ଷାତର ସୁଯୋଗ ନ ଥାଏ। କଳ୍ପନା କରି ରୋମାଞ୍ଚ ଅନୁଭବ କରାଯାଏ। ଏପରି ଉଦ୍‌ଭଟ ସଂପର୍କରେ ଆକର୍ଷଣଶୀଳତା ଓ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା (ଏକ ପାକ୍ଷିକ) ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ନ ଥାଏ।

ସେହିପରି ଆଉ ଗୋଟିଏ ଅବିଚାରିତ ସଂପର୍କ ହେଉଛି ଏକ ପାକ୍ଷିକ ପ୍ରୀତି (INFATUATION) । ଜଣେ ଅନୁରକ୍ତ ଅଥଚ୍ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଉଦାସୀନ। ଏ ସଂପର୍କରେ କେବଳ ଏକପାକ୍ଷିକ ଆକର୍ଷଣଶୀଳତା ଅନୁଭୂତ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ସଂପର୍କକୁ ଶୂନ୍ୟ ସଂପ୍ରୀତି (EMPTY LOVE) କୁହାଯାଇପାରେ। କେବଳ ବ୍ୟବସାୟିକ ସଂପର୍କ ପାଇଁ ପ୍ରୀତିପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂପର୍କ ରକ୍ଷାକରାଯାଏ। ଏଥିରେ କେବଳ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ରହିଥାଏ। ସ୍ଥୂଳତଃ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା, ଆକର୍ଷଣଶୀଳତା ଏବଂ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତାର କମ୍ ବେଶୀ ମାତ୍ରାର ବିଭିନ୍ନ ସମାବେଶକୁ ନେଇ ସଂପ୍ରୀତିର ବିବିଧ ରୂପକୁ ଚିତ୍ରଣ କରିବା ଏବଂ ଅନୁଶୀଳନ କରିବା ଏକ ବୁଦ୍ଧିଦୀପ୍ତ ପ୍ରୟାସ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ହେବ।

●●●

ମାନସିକ ଆବେଗ : ଭଲ ବନାମ ଖରାପ

ଅତୀତରେ ମାନସିକ ଆବେଗ (Emotion) ମୁଖ୍ୟତଃ ଖରାପ ଅର୍ଥରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଥିଲା। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆବେଗପ୍ରବଣ କହିବା ବେଳେ ଆମେ ଲୋକଟିର ଖରାପ ଦିଗଟିକୁ ହିଁ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଉ। ମାତ୍ର ଏବେ ଆବେଗର ପରିଭାଷାରେ ବହୁଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଛି। ପ୍ରେମ, କରୁଣା, ସନ୍ତୋଷ ଓ ଅନନ୍ଦ ପରି ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅଂକୁରଣ ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ବହୁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରାଯାଉଛି। ଭଲ ମାନସିକ ଆବେଗର ବିକାଶ ପାଇଁ ଅଜସ୍ର ପୁସ୍ତକ ଲେଖାଯାଉଛି। ଭଲ ଭଲ ଆବେଗର ବିସ୍ତୃତି ପାଇଁ ପ୍ରବକ୍ତାମାନେ ବହୁ ପ୍ରୟାସ କରୁଛନ୍ତି। ଉନ୍ନତ ଜୀବନର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଂଶ ବିଶେଷ ରୂପେ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଉଛି। ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଭଲ ଓ ଖରାପ ଆବେଗର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ହେବ।

ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ଅନୁଭବ ଯେ ଲୋକମାନେ ଭଲ ଆବେଗ ତୁଳନାରେ ଭୟ, ଉଦ୍‌ବେଗ (Anxiety), ବିଷାଦ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ପରି ଖରାପ (ନକାରାତ୍ମକ) ଆବେଗ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତି। ଖରାପ ଭଲଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମନେହୁଏ। ଏପରି ଘଟେ କାହିଁକି ?

ପ୍ରକୃତ କାରଣଟି ହେଉଛି ବିବର୍ତ୍ତନ-କେନ୍ଦ୍ରିତ। ବିବର୍ତ୍ତନ ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରଥମେ ତିଷ୍ଠିରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏଥିପାଇଁ ଜୀବନକୁ ବିପଦସଂକୁଳିତ କରୁଥିବା ବସ୍ତୁ ଓ ଅବସ୍ଥାସବୁକୁ ଦୂର କରିବାକୁ ହେବ। ଭୟ, ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ପରି ଖରାପ ଆବେଗ ସବୁ ମନୁଷ୍ୟର ଅଭିନିବେଶ (Attention) ଓ ସଚେତନାକୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କେନ୍ଦ୍ରିତ (Focussed) କରେ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି

ସାପଟିଏ ଦେଖି ଭୟଭୀତ ହେଲେ ସାପଠାରୁ ଦୂରକୁ ପଳାୟନ କରିବ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ବାଡିର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ସାପକୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବ। ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଆଚରଣ ଆବଶ୍ୟକ, ତାହାର ଉପଯୋଗ କରିବ। ସେହିପରି ଭବିଷ୍ୟତର ବିପଦ କଥା ଭାବି ଉତ୍‌କଣ୍ଠିତ ହେଲେ ଆତ୍ମରକ୍ଷା ପାଇଁ ଅନୁରୂପ ବ୍ୟବସ୍ଥାର କଥା ଚିନ୍ତା କରିବ। ମୋଟଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓ ବ୍ୟବହାର ପରିସରକୁ ସଂକୁଚିତ କରି ନିଜର ସୁରକ୍ଷା ଓ ଆତ୍ମରକ୍ଷା ପାଇଁ ଯାହା ପ୍ରୟୋଜନ, ସେ ଦିଗରେ ତତ୍‌ପରତା ସୃଷ୍ଟି କରେ।

ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ଓ ଜୀବତାତ୍ତ୍ୱିକ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଆମ ସ୍ନାୟୁସଂସ୍ଥାର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଅଂଶ ବିଶେଷ ସ୍ୱତଃକ୍ରିୟ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳର ଗୋଟିଏ ଶାଖା ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ସ୍ନାୟୁଶାଖା (Sympathetic Nervos System) କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇ ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା କରିବାଭଳି ସାମର୍ଥ୍ୟ ଗଠନ କରେ। ଏ ସମୟରେ ଶରୀର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ସ୍ୱାଭାବିକ କ୍ରିୟା (ଖାଦ୍ୟହଜମ ଇତ୍ୟାଦି) ସାମୟିକ ଭାବରେ ବନ୍ଦ ରହେ। ଅବସ୍ଥା ସୁଧୁରିବା ପରେ ସହାନୁଭୂତି ସ୍ନାୟୁଶାଖାର କାର୍ଯ୍ୟ ଶିଥିଳ ହୁଏ। ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ଫେରିଆସେ। ସ୍ଥୂଳତଃ ଖରାପ ଆବେଗ (ଭୟ, ଉଦ୍‌ବେଗ ଇତ୍ୟାଦି) ସକ୍ରିୟ ଥିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ କ୍ରିୟାକାଳାପ (ଅଭିନିବେଶ ଓ ସଚେ୍ତନତା) ସମସ୍ୟା-କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ। ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣ ନ ହୋଇ ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି-କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ।

ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଖରାପ ବା ନକାରାତ୍ମକ ଅବେଗ ଆମର ଅଧିକ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରନ୍ତି। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ପ୍ରେମ, କରୁଣା, ସନ୍ତୋଷ ଓ ଆନନ୍ଦ ପରି ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗଗୁଡିକର ସ୍ୱରୂପ ଭିନ୍ନ ଧରଣର। ଏଗୁଡିକର ପ୍ରଭାବ ମୁଖ୍ୟତଃ ସଂପ୍ରସାରଣଶୀଳ। ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ କରାଯାଇପାରେ। ଗୋଟିଏ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ସମାନ ଧରଣର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଛ'ଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରାଗଲା। ପ୍ରତି ଦଳକୁ ଅଧଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖାଗଲା। ପ୍ରଥମ ତିନୋଟି ଦଳକୁ ଦେଖାଯାଇଥିବା ଛବିସବୁ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗଧର୍ମୀ ଥିଲା। ଭୟ, ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ବିଷାଦର ତିନୋଟି ଛବିରୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଥମ ତିନୋଟି ଦଳକୁ ଦେଖାଯିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେଲା। ଅନ୍ୟ ତିନୋଟି ଦଳକୁ ଭଲ (ସକାରାତ୍ମକ) ବିଷୟବସ୍ତୁର ଛବି ଦେଖାଗଲା। ପ୍ରେମ, କରୁଣା ଓ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତିର ଆବେଗ ଏଗୁଡିକରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେଲା। ତିନୋଟି ଦଳକୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅନୁଭବ ଦିଆଗଲା।

ଛ'ଟି ଛବିର ପ୍ରଦର୍ଶନ ପରେ ଅଳ୍ପ କିଛି ସମୟର ବ୍ୟବଧାନ ପରେ ଲୋକମାନେ କ'ଣ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ବୋଲି ପଚ଼ରାଗଲା। ଦେଖାଗଲା ଯେ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅନୁଭବ ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବିଶେଷ କିଛି କରିବାର ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରୁନାହାନ୍ତି। ଅଥଚ଼ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅନୁଭୂତି ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବିସ୍ତୃତ ଓ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀର ତାଲିକା ହେଉଛନ୍ତି।

ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମିଳୁଛି ଯେ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଆମର ବ୍ୟବହାର ଓ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ବ୍ୟାପ୍ତ ଓ ସଂପ୍ରସାରିତ କରେ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ମାନସିକ ସମ୍ବଳ ଗଠନରେ ସହାୟକ ହୁଏ। ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ସ୍ୱରୂପକୁ ସମ୍ବଳ ନିର୍ମାଣ ଓ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରସାରଣ ପ୍ରକୃତି କୁହାଯାଇପାରେ। ଭଲ ମାନସିକ ଆବେଗର ସୁପ୍ରଭାବ ଦୀର୍ଘସମୟ ରହେ ଏବଂ ପ୍ରଭାବର ପରିସର ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ରହେ। ଏପରି ପ୍ରଭାବ ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ସୃଜନଶୀଳ ଭାବନାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ହାସଲ କରେ। ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଧରଣର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ପରିକଳ୍ପନା କରିପାରେ ଏବଂ ସେସବୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିପାରେ। ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ବିକଳ୍ପ ଭାବନାର ଅଧିକାରୀ ହୁଏ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଖରାପ ବା ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ପ୍ରଭାବ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ। ଧରାଯାଉ ଆମେ ଗୋଟିଏ ଲୋକର ଅପମାନଜନକ କଥାରେ ଉତ୍କ୍ଷିପ୍ତ ହୋଇ କ୍ରୋଧାନ୍ୱିତ ହେଲୁ। ଏପରି ରାଗ ସମୟରେ ଆମ ଚିନ୍ତାଧାରା ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ରହିବ। ସେ କାହିଁକି ଏପରି କଥା କହିଲେ ? ମୁଁ କିପରି ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତର ଦେବି ? ଭବିଷ୍ୟତରେ ମୁଁ ତାଙ୍କୁ କିପରି ଅପାମାନିତ କରିପାରିବି ? ସେ ଅନ୍ୟ କେଉଁସବୁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପ୍ରରୋଚ଼ନାରେ ଏପରି କହିଛନ୍ତି ? ସ୍ଥୂଳତଃ ଆମର ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତା ଓ ଭାବନା ଏହି ଘଟଣା-କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇପଡିବ। ଅନ୍ୟସବୁ ଭାବନାର ସମ୍ଭାବନା ଲୋପ ପାଇବ।

ଭଲ ବା ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ (ପ୍ରେମ, କରୁଣା, ସନ୍ତୋଷ, ଆନନ୍ଦ ଇତ୍ୟାଦି) କେବଳ ଆମର ଭାବନା ଓ କାର୍ଯ୍ୟର ପରିସରକୁ ସଂପ୍ରସାରିତ କରିନଥାଏ। ଏଗୁଡିକ ଖରାପ ଆବେଗ-ସୃଷ୍ଟ ବିଷାକ୍ତ ପ୍ରଭାବକୁ ମଧ୍ୟ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରାଏ। ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ। ଗୋଟିଏ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପସମୟ (ଧରାଯାଉ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍) ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଭାଷଣ ଦେବାପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଗଲା। ଭାଷଣର ବିଷୟବସ୍ତୁଟି ଘୋଷଣା କରାଗଲା। କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ପ୍ରସ୍ତୁତି ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିବ। ଏପରି ମାନସିକ ଚାପ ସେମାନଙ୍କର ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର କ୍ରିୟାକଳାପରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହେବ। ଯାନ୍ତ୍ରିକ ଉପକରଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହା ମାପ କରାଗଲା ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପର ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରମାଣ ମିଳିଲା।

ପରେ ପରେ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅଧଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଭିଡିଓ କ୍ଲିପ୍ ଦେଖାଯିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେଲା। ଏହି କ୍ଲିପ୍‌ଟିର ବିଷୟବସ୍ତୁ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ (ସନ୍ତୋଷ) ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟାବସିତ ଥିଲା। ଅନ୍ୟମାନେ ଏପରି ସୁଯୋଗ ପାଇ ନ ଥିଲେ। ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା ଯେ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗଧର୍ମୀ ଭିଡିଓ-କ୍ଲିପ୍ ଦେଖିଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର କ୍ରିୟାକଳାପ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ସମୟରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରୁଛି। ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅନୁଭବ ପରେ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରକୃତିସ୍ଥ ହେଉଛନ୍ତି। ସ୍ଥୂଳତଃ ଭଲ ବା ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ସୁପ୍ରଭାବ ବ୍ୟବହାର ବଳୟକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଖରାପ ଆବେଗ-ସୃଷ୍ଟ ବିଷାକ୍ତ ପ୍ରଭାବକୁ ଦୂର କରିଥାଏ।

•••

ଖରାପ ଅବସ୍ଥାରେ ଭଲ ଦେଖିବାର ମାନସିକତା

ଖରାପ ଅବସ୍ଥାରେ ଭଲ ଦେଖିବାର ମାନସିକତା ଯେ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ଗୁଣ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ। ଏପରିକି ଏଡ୍ସ୍ ପରି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗପ୍ରପୀଡ଼ିତ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଜୀବନର ସବୁ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆନନ୍ଦର ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ଏଡ୍ସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ସେବାଯତ୍ନ କରୁଥିବା ବହୁ ଯତ୍ନକାରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସାକ୍ଷାତ୍କାରକୁ ଭିତ୍ତି କରି ସକାରାତ୍ମକ ମାନସିକତାର କେତୋଟି ଦିଗ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଛି। ମନୁଷ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ଏପରି ବାଂଛନୀୟ ମାନସିକତାର ଅଂକୁରଣ ଓ ବିକାଶ କରିପାରିବ, ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ଗଭୀର ଆଶାବାଦର ସୂଚକ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥିବା ତିନୋଟି ମାର୍ଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ। ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଭଲ ଦେଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଦୁଃଖଦ ଅବସ୍ଥାର ପୁନଃମୂଲ୍ୟାୟନ କରନ୍ତି। ଖରାପ ଅବସ୍ଥାର ସବୁଗୁଡ଼ିକ ନକାରାତ୍ମକ ଦିଗ ନ ଦେଖି, ଅବସ୍ଥାର ଭିନ୍ନ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରନ୍ତି। ସେମାନେ ଭଲ ରୂପେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଏଡ୍ସ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଲୋକର ଦୁଃଖ ଖୁବ୍ ବେଶୀ। ଯତ୍ନକାରୀ ହୁଏତ ସବୁ କୁପରିଣତି ଏଡ଼ାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ। ତଥାପି ତାଙ୍କର ସେବାଯତ୍ନ ଘଟଣାଟିକୁ ଉତ୍କଟ ନ କରି କିଛିଟା ସହଜ କରିଛି, ଏପରି ଭାବନାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୁଅନ୍ତି। "ଅବସ୍ଥା ଅଧିକ ଜଟିଳ ହୋଇଥାଆନ୍ତା। ସମସ୍ୟା ଉତ୍କଟତର ହୋଇଥାଆନ୍ତା। ବର୍ତ୍ତମାନର ଅବସ୍ଥାଠାରୁ ବେଶୀ ବିପଦର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଏଡ଼ାଇଯିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଛି।" ଏପରିସବୁ ଭାବନା ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାର ପରିପ୍ରକାଶ। ମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ସଂଗ୍ରାମ କରୁଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଯତ୍ନକାରୀ ଭାବନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କ ପରିଶ୍ରମ ବୃଥା ଯାଇ ନାହିଁ।

ନୈରାଶ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟରେ ଆଶାବାଦର ଆଲୋକକୁ ସମ୍ବଳ କରି ଏପରି ଲୋକମାନେ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତି।

ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ସତ୍ତ୍ୱେ ମନରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରସନ୍ନତା ବଜାୟ ରଖିବାର ଦ୍ୱିତୀୟ ପନ୍ଥାଟି ହେଉଛି ସମସ୍ୟା-କେନ୍ଦ୍ରିତ ଉନ୍ନତ ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀ। ଥରେ ଜଣେ ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀ ବନ୍ୟା, ବାତ୍ୟା, ଘୂର୍ଣ୍ଣିବାୟୁ, ଭୂମିକମ୍ପ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ବିପାକରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଥାଇଥାନ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ। ପୁନର୍ବସତି ପାଇଁ ଫେରୁଥିବା ଏହି ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ସାକ୍ଷାତକାର ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତାସବୁ ଆକଳନ କରୁଥିଲେ। ସେ ଆଶା କରୁଥିଲେ ଯେ ଏ ଲୋକମାନେ ଦୁର୍ବିପାକର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଏମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିବେ। ଏମାନଙ୍କ ମୁହଁରେ ହସ ବଦଳରେ ଆର୍ତ୍ତିର ବାଦଲ ଆବୋରି ବସିଥିବ। ଏମାନେ ବିଶେଷ କଥାବାର୍ତ୍ତା ନ କରି ଦୁଃଖରେ ଚୁପ୍ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିବେ। ମାତ୍ର ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ ଏହା କେତେକାଂଶରେ ସତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ କେତେକ ଲୋକ ହସୁଛନ୍ତି। ଥଟ୍ଟା ତାମସା କରୁଛନ୍ତି। କୌତୁକିଆ କଥାସବୁ କହୁଛନ୍ତି। ଏହାଦେଖି ତାଙ୍କ ମନରେ ବିସ୍ମୟ ସୃଷ୍ଟି ହେଲା। ଚରମ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ସତ୍ତ୍ୱେ ଏମାନେ କିପରି ହର୍ଷମୁଖରେ ରହୁଛନ୍ତି, ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ଜନ୍ମିଲା।

ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀ ଏହି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପୃଥକ୍ ଭାବେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଏକ ନୂତନ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗଠନ କଲେ। ତାଙ୍କ ମତରେ ଆମେ ବିପଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ସମୟରେ ବିପଦଟିର କିପରି ସଂଜ୍ଞାକରଣ କରୁଛୁ, ତାହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। "ଅବସ୍ଥାଟି ପୂରାପୂରି ଅସମ୍ଭବ, ଆମର କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନାହିଁ"– ଏପରି ଭାବିଲେ ଆମ ମନରେ ନିଶ୍ଚୟ ଅସହାୟତାବୋଧ ସୃଷ୍ଟି ହେବ। ଆମେ କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ ହେବୁ ନାହିଁ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅବସ୍ଥାଟି କଷ୍ଟକର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ଏ ଦିଗରେ କିଛି କରିପାରିବୁ– ଏପରି ଭାବନା ଆମକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିବ। ଆମର ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନାହିଁ– ଏପରି ଚିନ୍ତା ଆସିବ ନାହିଁ। ଆମେ ଆହ୍ୱାନକୁ (Challenge) ଗ୍ରହଣ କରି, ଏ ଦିଗରେ ବିହିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରିବୁ।

ଗୋଟିଏ ସାପ ଦେଖି ପଳାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଏହା ମନରେ ଭୀତି ସଞ୍ଚାର କରେ। ଅଥଚ ବାଡିଟିଏ ଧରି ସାପକୁ ଆକ୍ରମଣ କଲେ ଏହା କ୍ରୋଧ ସଞ୍ଚାର କରେ। ସୁତରାଂ ସାପ ଆମ ମନରେ କେଉଁ ଭାବାବେଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବ, ତାହା ଆମର ମନୋବୃତ୍ତି (Attitude) ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ଠିକ୍ ସେହିପରି ବିପଦ ବା ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ପ୍ରତି ଆମର ମନୋଭାବ ଆମକୁ ଶକ୍ତିଯୁକ୍ତ କିମ୍ବା ଶକ୍ତିରହିତ କରିଥାଏ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଏଡ୍‌ସ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ସେବାଯତ୍ନ

କରୁଥିବା ପ୍ରିୟଜନମାନେ ହୁଏତ ଅନ୍ତିମ ପରିଣତି ଏଡାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ପୂରାପୂରି ଅସହାୟତାବୋଧର ଶରବ୍ୟ ନ ହୋଇ ସେମାନେ କେତେକ ଛୋଟ ଛୋଟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜର ଭୂମିକାକୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ କରିପାରିବେ। ରୋଗୀ ବସବାସ କରୁଥିବା ପରିବେଶକୁ ଆରାମଦାୟକ କରିବା, ଔଷଧପତ୍ର ଠିକ୍ ସମୟରେ ସୁଚାରୁରୂପେ ବିନିଯୋଗ କରିବା ଏବଂ ରୋଗୀକୁ ଖୁସିଦେବା ଭଳି ସ୍ଥାନକୁ ବୁଲାଇନେବା ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆୟୋଜନ କରିପାରବେ। ରୋଗୀକୁ ରୁଚିକର ହେବା ଭଳି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଓ ପରିବେଷଣ କରିପାରବେ। ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଛୋଟ ଛୋଟ ସମାଧାନ ଦିଗରେ ସକାରାତ୍ମକ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାର ମନୋବୃତ୍ତି ଆମର ସୃଷ୍ଟିକୁ ଶ୍ରୀମୟ କରିଥାଏ।

ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଭଲ ଦେଖିବାର ମାନସିକତା ଗଠନ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦିଗ (ତୃତୀୟ ମାର୍ଗ) ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ। ଆମ ଜୀବନରେ ଏବଂ ଆମର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ଘଟୁଥିବା ଅନେକ ଘଟଣା ମାମୁଲି ହୋଇପାରେ। କିନ୍ତୁ ସାର୍ଥକ ଭାବ ନେଇ ସେସବୁ ଦେଖିବାକୁ ହେବ। ଥରେ ଗୋଟିଏ ବଡ ଧରଣର ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଗଲା। ପ୍ରଶ୍ନଟି ଏହିପରି ଥିଲା। "ତୁମର ଦୁଃଖ ଜଂଜାଳ ଭିତରେ ଏପରି କିଛି କରିଛ କି, ଯାହା ତୁମକୁ ଆନନ୍ଦ ଦେଇଛି। କାମଟି ସାର୍ଥକ ମନେହୋଇଛି।" ଅନେକଲୋକ 'ହଁ ଉତ୍ତରଟି ହେଇଥିଲେ। କାମଗୁଡିକର ତାଲିକାରେ ଖୁବ୍ ସାଧାରଣ ଓ ମାମୁଲି କାର୍ଯ୍ୟର ଉଲ୍ଲେଖ ଥିଲା। କାର୍ଯ୍ୟଟି ପତି କିମ୍ବା ପତ୍ନୀ କିମ୍ବା ବଂଧୁଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ହୋଇପାରେ। ପରିବାରର ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ନୂଆ ସ୍ଥାନକୁ ବୁଲିଯିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହୋଇପାରେ। ନଈକୂଳରେ ବସି ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ଉପଭୋଗ କରିବାର ଅବକାଶ ହୋଇପାରେ। ବଗିଚାରେ ପିଲାମାନେ ଖେଳୁଥିବାର ଦୃଶ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରିବାର ମୁହୂର୍ତ୍ତ ହୋଇପାରେ। ମୋଟ ଉପରେ ଅତି ସାଧାରଣ ଓ ଛୋଟ ଛୋଟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ହେୟ ମନେ ନ କରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ସାର୍ଥକ ମନେକରିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ମାନସିକତା। ଏପରି ମନୋବୃତ୍ତିର ଅଂକୁରଣ ଓ ବିକାଶ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ଗଠନରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୁଏ।

ସ୍ଥୂଳତଃ ଖରାପ ଅବସ୍ଥାରେ ଭଲ ଦେଖିବାର ମାନସିକତାର ଅଂକୁରଣ ଓ ବିକାଶ ଜୀବନରେ ସମ୍ଭବପର। ଦୁଃଖଦ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପୁନର୍ମୂଲ୍ୟାୟନ କରି ଏହାର ସକାରାତ୍ମକ ଦିଗ ପ୍ରତି ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ହେବା, ପରିସ୍ଥିତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ମନେ ନ କରି ଆହ୍ୱାନପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚାର କରି ସମାଧାନ ଦିଗରେ ପ୍ରୟାସ କରିବା ଏବଂ ସାଧାରଣ ଓ ମାମୁଲି କାର୍ଯ୍ୟସବୁରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ସାର୍ଥକତାର ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ ସକାରାତ୍ମକ ମାନସିକତାକୁ ପରିପୁଷ୍ଟ କରେ।

• • •

ଅହଂକେନ୍ଦ୍ରୀ ଜୀବନର ରୂପାନ୍ତରଣ

ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ଅଶାନ୍ତି ଓ ଅସ୍ଥିରତାର କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ ବର୍ତ୍ତମାନର ଶୈଳୀ ମୁଖ୍ୟତଃ ଅହଂକେନ୍ଦ୍ରୀ। ତଥାପି ଅନେକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ଅହଂମୁକ୍ତ ଜୀବନ ଆଦୌ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ବହୁଲୋକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ଅହଂମୁକ୍ତ ଜୀବନ ଯାପନ କରୁଥିବା ମଣିଷ ଗୋଟିଏ ମେରୁଦଣ୍ଡବିହୀନ ପ୍ରାଣୀ; ଏପରି ପ୍ରାଣୀ ଏ ସଂସାରରେ ତିଷ୍ଠି ରହିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ଏପରି ଏକ ବିଶ୍ୱାସର ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱତଃ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ "ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏ ସଂପର୍କରେ କ'ଣ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରନ୍ତି ? ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସେମାନଙ୍କର କି ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ରହିଛି ?"

ଜୀବନର ପରିଚାଳନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅହଂଭାବ ବା "ମୁଁ" ତ୍ୱ ଭାବର ଯେଉଁ ଭୂମିକା ରହିଛି ସେ ସଂପର୍କରେ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ସ୍ଥିର ଓ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହିନାହିଁ। ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିଚାରରେ ଉଦ୍‌ବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଛି। ଉଦ୍‌ବର୍ତ୍ତନର ଧାରାକୁ ତିନୋଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ।

ପ୍ରଥମ ପର୍ବ : କ୍ଲାସିକାଲ୍ ଧାରା

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସିଗମଣ୍ଡ୍ ଫ୍ରଏଡ୍ ପ୍ରଥମେ ଅହମ୍ ବା ଇଗୋ (Ego)ର ଭୂମିକା ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରିଥିଲେ। ବିଂଶ ଶତକର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ମନୋସମୀକ୍ଷା (Psycho-Analysis) ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଏକ ବୈପ୍ଳବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥିଲା। ଫ୍ରଏଡ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଜୀବଭିତ୍ତିକ (Biological) ପ୍ରବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ। ପ୍ରଥମେ ସେ ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଆଦିମ ପ୍ରବୃତ୍ତି (ID) ପରିଚାଳିତ

ହୋଇଥାଏ। ଯାହା କେବଳ ସୁଖଦାୟକ ତାହାର ଅନୁଗତ ହୁଏ। ଫ୍ରଏଡୀୟ ବିଚାରରେ ବିକାଶର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ହେଉଛି ଇଡ୍ (ID) ଚାଳିତ।

ଆଦିମ ପ୍ରବୃତ୍ତି ବା ଇଡ୍ ଚାଳିତ ହୋଇ ନବଜନ୍ମିତ ଶିଶୁ ସକଳ ବସ୍ତୁରୁ ଆନନ୍ଦର ଅନ୍ୱେଷଣ କରେ। ସେ ମାତୃସ୍ତନ୍ୟ ପାନରେ ଯେପରି ଆନନ୍ଦ ପାଏ. ଅନ୍ୟ ସବୁବସ୍ତୁ ମୁଖରେ ଭର୍ତ୍ତି କରି ଆନନ୍ଦ ପାଇବାର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖେ। ମାତ୍ର ପରିବେଷ୍ଟନୀରେ କାରବାର କରିବା ସମୟରେ ସେ କ୍ରମଶଃ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ପରିବେଶର ସବୁ ବସ୍ତୁ ସୁଖାନୁଭୂତି ଦେଇପାରେନାହିଁ। ପିନ୍ କିମ୍ବା ମହମବତୀଟି ପାଟିରେ ପୂରାଇ ସେ କ୍ଷତ ଅନୁଭବ କରେ। ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ଶିକ୍ଷାକରେ ଯେ ତାକୁ ନିରାନନ୍ଦ ଦେଉଥିବା ବସ୍ତୁସବୁକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ। ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ଏହା ହିଁ ଅହମ୍ ବା ଇଗୋ (Ego)ର ଅୟମାରମ୍ଭ।

ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଜଗତରେ କ୍ରିୟା ଅନୁକ୍ରିୟା (Interaction) ଫଳରେ ଏପରି "ମୁଁ" ତ୍ୱର ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ଜୀବନକୁ ବିପନ୍ନ କରିଥିବା ଉଦ୍ଦୀପକ ପ୍ରତି ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବାରେ ମାନସିକତା ଅହମ୍‌ର ଅୟମାରମ୍ଭ। ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଆଦିମ ବା ଇଡ୍ ଆନନ୍ଦନୀତି ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଅହମ୍ ବା ଇଗୋ ବାସ୍ତବତା-ନୀତି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୁଏ।

. ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉପାଦାନର ଆବିର୍ଭାବ ଘଟେ। ପିତାମାତା ଓ ବୟସ୍କମାନେ "ଉଚିତ୍" "ଅନୁଚିତ୍" "କରଣୀୟ" ଏବଂ "ଅକରଣୀୟ" ପରି ମାନଦଣ୍ଡସବୁ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତି। ଶିଶୁ ସମାଜୀକରଣର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ। ପରିବାର ଏବଂ କ୍ରମଶଃ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଉପାଦାନର ଅଙ୍କୁରଣ ଘଟାଏ। ଏହା ହେଉଛି ପରମ ଅହମ୍ (Super-Ego) । ଆମର ପ୍ରଚଳିତ ଭାଷାରେ ଆମେ ଏହାକୁ ବିବେକ ବୋଲି କହିଥାଉ।

ଫ୍ରଏଡୀୟ ବିଚାରରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏହି ତିନୋଟି ଉପାଦାନ ହେଉଛି ଆଦିମ, ଅହମ୍ ଏବଂ ପରମ ଅହମ୍। ଆଦିମ ଓ ଅହମ୍ ଯଥାକ୍ରମେ ଆନନ୍ଦ ଓ ବାସ୍ତବତାର ନୀତି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହେବା ସ୍ଥଳେ ପରମ ଅହମ୍ ନୈତିକତାର ନିୟମ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୁଏ। ଶିଶୁର ଜୀବନ ପ୍ରଥମେ ଜୀବଭିତ୍ତିକ ଆଦିମ ପରିଚାଳିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ସହିତ କାରବାର ମାଧ୍ୟମରେ ଅହମ୍‌ର ଉଦ୍‌ଭବ ହୁଏ ଏବଂ ପରେ ସମାଜୀକରଣ (Socialization) ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବିବେକ ବା ପରମ ଅହମ୍‌ର ଉନ୍ମେଷ ଘଟେ।

ପୁଣି ଫ୍ରଏଡ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତିନୋଟି ଅଶ୍ୱ-ଚାଳିତ ଗାଡି ସହିତ ତୁଳନୀୟ। ଏହି ତିନୋଟି ଗାଡି ହେଉଛି ଆଦିମ, ଅହମ୍ ଓ ପରମ ଅହମ୍। ତିନୋଟି ଅଶ୍ୱ-ଚାଳିତ ଗାଡି ଠିକ୍ ରୂପେ ଚାଳିବା ପାଇଁ ଅଶ୍ୱମାନଙ୍କ ମଧରେ ସମନ୍ୱୟ ଆବଶ୍ୟକ। କୌଣସି ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ଅଶ୍ୱ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ହେଲେ ଗାଡି ଠିକ୍ ରୂପେ

ଚାଲିପାରିବ ନାହିଁ। ଠିକ୍ ସେହିପରି ସମନ୍ୱିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଆଦିମ, ଅହମ୍ ଏବଂ ପରମ ଅହମ୍ ମଧ୍ୟରେ ସଂଗତି ଆବଶ୍ୟକ। ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସିଟିରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ। ଧରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଗନ୍ତୁକ ହିସାବରେ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କର ଗୃହରେ ଉପସ୍ଥିତ। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଗନ୍ତୁକଙ୍କ ପାଇଁ ଗୃହସ୍ୱାମୀ ଗୋଟିଏ ପ୍ଲେଟରେ କିଛି ରସଗୋଲା ଦେଇପାରନ୍ତି। ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଆଦିମ ପ୍ରବୃତ୍ତି ବା 'ଇଡ୍' (ID) ହଠାତ୍ ରସଗୋଲା ଖାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସକ୍ରିୟ କରିବ। ମାତ୍ର ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବାସ୍ତବତା ନୀତି ପ୍ରରୋଚିତ ଅହମ୍ ସୂଚନା ଦେବ ଯେ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଗୃହସ୍ୱାମୀଙ୍କ ପ୍ରାଥମିକ ଅନୁରୋଧକୁ ଅପେକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ ହେବ। ଗୃହସ୍ୱାମୀ 'ଖାଆନ୍ତୁ' 'ଖାଆନ୍ତୁ' କହିବା ପରେ ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତି ରସଗୋଲା ଖାଇବ। ପରେ ଅନ୍ତର୍ଜଗତରୁ ବିବେକର (ପରମ ଅହମ୍) ବାଣୀ ଶୁଣାଯିବ– "ଅତିବେଶୀ ରସଗୋଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ହାନିକର।" ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ଖାଇବାରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବେ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ସମନ୍ୱିତ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଆଦିମ, ଅହମ୍ ଏବଂ ପରମ ଅହମ୍ ସଂଗତି ରକ୍ଷା କରନ୍ତି। ସଂଗତିର ଅଭାବ ଘଟିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ମାନସିକ ବିକୃତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଆନନ୍ଦ ଲାଭ ମନୁଷ୍ୟର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଅଭୀପ୍ସା ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଆନନ୍ଦାନୁଭବର ଅନ୍ୱେଷଣ କେବଳ ଇଡ୍-ପ୍ରେରିତ ନ ହୋଇ ଅହମ୍-ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ଫ୍ରଏଡ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ।

ତଥାପି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅନୁଶୀଳନ କଲେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଫ୍ରଏଡ୍ 'ମୁଁ'ତ୍ୱର ପ୍ରାଧାନ୍ୟକୁ କେତେକାଂଶରେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇଛନ୍ତି। କୌଣସି ଘଟଣା ବା ଅନୁଭବ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୁଁ ତ୍ୱ ବା ଅହମ୍ ପ୍ରତି ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କଲେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ ମାନସିକ ସୁରକ୍ଷା କୌଶଳର ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ। ଫ୍ରଏଡ୍ ତାଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ମାନସିକ ସୁରକ୍ଷା କୌଶଳର ଏକ ଲମ୍ବା ତାଲିକା ଦେଇଛନ୍ତି। ମୂଳତଃ 'ମୁଁ'ତ୍ୱକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାର ମାନସିକତା ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଧରଣର କୌଶଳ ବୋଲି ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରାଯାଇଛି।

ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ବ : ଫ୍ରଏଡୋତ୍ତର ଇଗୋ ମନୋବିଜ୍ଞାନ

ସିଗମଣ୍ଡ୍ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ପରେ ଯେଉଁସବୁ ମନୋସମୀକ୍ଷକ ଫ୍ରୟେଡୀୟ ତତ୍ତ୍ୱଧାରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ମନୋସମୀକ୍ଷକୁ ନୂତନ ରୂପରେଖ ଦେଇଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରାରେ କିଛି କିଛି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମୁଖ୍ୟସ୍ରୋତଟିର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ରହିଛି। ସାମୂହିକ ଭାବରେ ଏ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସାଂସ୍କୃତିକ ସ୍କୁଲର ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ। ପୁଣି କେବଳ କାର୍ଲ ୟୁଙ୍ଗଙ୍କୁ ବାଦ୍‌ଦେଲେ ଅନ୍ୟ ସବୁ ଅବଦାନକୁ ଇଗୋ ମନୋବିଜ୍ଞାନ (Ego Psychology) କୁହାଯାଇପାରେ। ମାତ୍ର ଇଗୋ ପରିଭାଷାଟି ଏଠାରେ ଅହମିକା କିମ୍ବା

ଅହଂକେନ୍ଦ୍ରିକତା ଅର୍ଥରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ନାହିଁ। ଇଗୋ ଶବ୍ଦଟି ମୁଖ୍ୟତଃ ସଚେତନତା ଅର୍ଥରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଛି। ଏ ସଚେତନତା ନିଜର ସାମାଜିକ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଶ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନତା ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ନିଜର ସ୍ୱଭାବ ବା ସାମର୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନା ହୋଇପାରେ।

ଆଡଲର୍, ଫ୍ରଏଡଙ୍କର ଏକଦା ଅନୁଗତ ଶିଷ୍ୟ ଥିଲେ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ନିଜର ମତବାଦ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କଲେ। ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନନ୍ୟତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଥିବାରୁ ତାଙ୍କର ମନୋସମୀକ୍ଷାର ଧାରାଟିକୁ ବ୍ୟକ୍ତି ମନୋବିଜ୍ଞାନ (Individual Psychology) କୁହାଯାଉଥିଲା । ଆଡଲର୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଅନନ୍ୟ। ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ଅନୁଭବ ପିଲାର ଜୀବନ - ଲକ୍ଷ୍ୟ (Life-Goal) ନିର୍ମାଣ କରେ ଏବଂ ଏହି ଜୀବନ- ଲକ୍ଷ୍ୟର ଅନୁଗତ ହୋଇ ତା'ର ବ୍ୟବହାର ବିକଶିତ ହୁଏ। କୌଣସି ବ୍ୟବହାର ବିକ୍ଷିପ୍ତ କିମ୍ବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟବିହୀନ ହୋଇନଥାଏ। ନିଜର ରୁଚି, ଆଗ୍ରହ ଓ ଜୀବନ– ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ଗଠିତ ହୁଏ। ବିଶେଷତଃ ସାମାଜିକ ଆଗ୍ରହ (Social Interest) ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ।

ଆଡଲର୍‌ଙ୍କ ମତରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାରେ କିଛିଟା ଅଭାବବୋଧ ଅନୁଭବ କରେ। ଏହି ଅଭାବବୋଧ ଫଳରେ ମନରେ ଯେଉଁ ହୀନମନ୍ୟତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ସେହି ହୀନମନ୍ୟତାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ସେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱଲାଭର ଆକାଂକ୍ଷା ରଖେ। ଆଡଲର୍‌ଙ୍କ ବିଚାରରେ ଏହା ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟବହାରର ମୂଳ ମଞ୍ଜି। ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ ଯେ ଆଡଲର୍ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଆଦିମ, ଅହମ୍ ଓ ପରମ ଅହମ୍ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରୁ କେବଳ ଅହମ୍ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଡଲର୍‌ଙ୍କ ଅହମ୍ ଇଗୋର ପରିକଳ୍ପନା ଏକ ଅହଂ-ସର୍ବସ୍ୱ ଭାବନା ନୁହେଁ। ନିଜର ଅଭାବବୋଧ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନତା ଏବଂ ଜୀବନ-ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସରତାକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ଆଡଲରୀୟ ମୁଁ ତ୍ୱ ଗଠିତ।

ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କର ଅନ୍ୟତମ ଶିଷ୍ୟ କାର୍ଲ ୟୁଙ୍ଗ୍ ଅହମ୍ ବା ଇଗୋ ସଂପର୍କରେ ନିରବତା ରକ୍ଷା କରି ଅନ୍ୟ ଏକ ପଥରେ ଗତି କରିଛନ୍ତି। ଫ୍ରଏଡୀୟ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟତାପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିକଳ୍ପନା ହେଉଛି, ଅଚେତନ ମନ (Unconscious) । ଫ୍ରଏଡ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ମଣିଷ ତା'ର ଅଶ୍ଳୀଳ ଭାବନା, ଅପୂରିତ କାମନା, ଅନୈତିକ ବାସନା ଏବଂ ଭୟ, କ୍ରୋଧ ଓ ଅସୂୟା ପରି ଅବାଞ୍ଛିତ ଆବେଗସବୁକୁ ଚାପିଦେଇ (ଅବଦମନ କରି) ମନର ଅଚେତନ ସ୍ତରରେ ସାଇତି ରଖେ। ଅବଦମିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଚେତନ ଅବସ୍ଥାରେ ଏଗୁଡିକ ମନର ଉପରିଭାଗକୁ ଆସିନଥାନ୍ତି। ମାତ୍ର ପରୋକ୍ଷଭାବରେ (ଯଥା- ସ୍ୱପ୍ନ ସମୟରେ)

ଏଗୁଡିକ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନେଇପାରେ। ୟୁଙ୍ଗ୍‌ଙ୍କର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଅବଦାନ ହେଉଛି ସମଷ୍ଟିଗତ ଅଚେତନ (Collective unconscious) । ୟୁଙ୍ଗ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭବ ଆମର ଅଚେତନ ନିର୍ମାଣ କରିନଥାଏ। ସମଷ୍ଟିଗତ ଅଚେତନ ହେଉଛି ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରୁ ବାହିତ ହୋଇ ଆସିଥିବା ଭାବନାରାଜି। ସୁତରାଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର କେବଳ ତା'ର ନିଜ ଜୀବନକାଳର ଅନୁଭବ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତିତ ନୁହେଁ। ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅନୁଭବର ସ୍ୱାକ୍ଷର ରହିଛି। ସୁତରାଂ ଆମର ସାମୂହିକ ଅଚେତନ ଆମର ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ମୋଟ ଉପରେ ୟୁଙ୍ଗ୍‌ଙ୍କ ବିଶ୍ଳେଷଣରେ ଅହଂକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ। ଗୋଷ୍ଠୀଚେତନାର ପ୍ରଭାବକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଆଯାଇଛି।

ନବ୍ୟ ଫ୍ରଏଡୀୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କାରେନ୍ ହର୍ଣ୍ଣି, ଏରିକ୍ ଫ୍ରୋମ୍, ହାରୀ ଷ୍ଟାକ୍ ସୁଲିଭାନ୍, ଅଟୋ ର୍‌ୟାଙ୍କ୍ ଏବଂ ଏରିକ୍‌ସନ୍‌ଙ୍କ ନାମ ବେଶ୍ ଜଣାଶୁଣା। ସାମୂହିକଭାବେ ଏମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ସଚେତନତାର କଥା କହିଛନ୍ତି। ହର୍ଣ୍ଣି ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ, ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ଭାବନା ସବୁକୁ ରୂପ ଦେବା ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି। ତାଙ୍କର ପରିଭାଷାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ସ୍ୱପ୍ରତ୍ୟୟ (Self Concept)। ତାଙ୍କ ମତରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନ ଯାପନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସୁଗୁଣ ଓ ସବଳତା ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିଥାଏ।

ହର୍ଣ୍ଣିଙ୍କ ପରି ଫ୍ରୋମ୍ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମସତ୍ତା (The Self) ଏବଂ ତାର ବିକାଶ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଛନ୍ତି। ଫ୍ରୋମ୍ ତାଙ୍କର ପୁସ୍ତକ 'ସ୍ୱାଧୀନତାରୁ ମୁକ୍ତି'ରେ ଆତ୍ମିକ ବିକାଶର ଯେଉଁ ଚିତ୍ର ଦେଇଛନ୍ତି, ତାଙ୍କର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୁସ୍ତକ 'ନିଜ ପାଇଁ ନିଜେ'ରେ ତାକୁ ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ପୁସ୍ତକର ଏକ ନିର୍ଯ୍ୟାସ ନିଜର ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା। ଫ୍ରୋମ୍ ଏ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ "ଆତ୍ମପ୍ରୀତି" ଶବ୍ଦଟି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ପରିଭାଷାରେ ଆତ୍ମପ୍ରୀତିର ଅର୍ଥ ନିଜକୁ ଅତିମାତ୍ରାରେ ଭଲପାଇ ଅନ୍ୟକୁ ଘୃଣା କରିବାର ମାନସିକତା ନୁହେଁ। ଆତ୍ମପ୍ରୀତିର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନିଜକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେବାର ମନୋଭାବ। ତାଙ୍କ ମତରେ ନିଜକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ଅନ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ। ଅନ୍ୟକୁ ଭଲପାଇ ପାରିବ। ସହନଶୀଳ ମନୋଭାବ ଦର୍ଶାଇବ।

ସଲିଭାନ୍ ମଧ୍ୟ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବେଶର ସଚେତନତା ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଛନ୍ତି। ତେବେ ପରିବେଶର ସାମାଜିକ ଦିଗଟି ତାଙ୍କ ପରିକଳ୍ପନାରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଲାଭ କରିଛି। "ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ" ସଲିଭାନ୍ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରାଣକେନ୍ଦ୍ର। ସାମାଜିକ ସଂପର୍କର କୁଶଳ ପ୍ରୟୋଗ ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଧିକାରୀ କରିବା ସ୍ଥଳେ ଏହାର ଅଭାବ ଆମ ବ୍ୟବହାରକୁ ଅସ୍ୱାଭାବୀ କରିଥାଏ।

ର୍‌ୟାଙ୍କ୍‌ଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ବିଶିଷ୍ଟତାପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିକଳ୍ପନା ହେଉଛି "ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି" ।

ର୍ୟାଙ୍କ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଯେଉଁ ସମନ୍ୱୟ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଥାଏ ତାହାକୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି (Will) କୁହାଯାଇପାରେ। ଏହା ଦର୍ଶନଶାସ୍ତ୍ରର ଏକ ପରିକଳ୍ପନା ନୁହେଁ। ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ କଳା ଓ ଜୀବନଯାପନରୁ ହିଁ ଏହାର ସୃଷ୍ଟି। ଏହି ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ତର୍ଜଗତ ଓ ବହିର୍ଜଗତ ସହିତ ସଂଗତି ରକ୍ଷାକରେ। କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ ହୋଇନଥାଏ। ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଉପଦେଶକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏହି ଅଭାବ ପୂରଣ କରିଥାନ୍ତି।

ଏରିକ୍ ଏରିକ୍‌ସନ୍‌ଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱଧାରାରେ ମଧ୍ୟ ସାମାଜିକ- ସାଂସ୍କୃତିକ ସଚେତନତାର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ସ୍ପଷ୍ଟରୂପେ ସୂଚିତ। ଏରିକସନ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟ ଶୈଶବରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଠୋଟି ବିକାଶକାଳୀନ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଦେଇ ଗତି କରେ। ପ୍ରତି ସୋପାନରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ (Conflict) ରହିଥାଏ। ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଏହି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିଯିବା ହିଁ ବିକାଶର ମୁଖ୍ୟ ନିଦର୍ଶନ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ କିଶୋର କାଳରେ "ଆତ୍ମପରିଚିତି" ଏବଂ "ଭୂମିକାର ଅସ୍ପଷ୍ଟତା" ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। "ମୁଁ ପିତାମାତାଙ୍କ ପରି ହେବି କି ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀଙ୍କ ପରି ହେବି"-ଏ ପ୍ରଶ୍ନ ସେମାନଙ୍କୁ ସଙ୍କଟରେ ପକାଇଥାଏ। ସଫଳ ଅତିକ୍ରମଣ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଶୋର କିଶୋରୀ ଏହାର ସମାଧାନ କରି ଜୀବନରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତି।

ସ୍ଥୂଳତଃ ଫ୍ରଏଡ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମନୋସମୀକ୍ଷାକୁ ସାଂସ୍କୃତିକ - ଶୃଙ୍ଖଳା ଏବଂ କେତେକ ଇଗୋ ମନୋବିଜ୍ଞାନ କହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଇଗୋର ପରିଭାଷା ଆମର ବହୁପରିଚିତ ଶବ୍ଦାବଳୀ 'ଅହଂକେନ୍ଦ୍ରିକତା' ନୁହେଁ। ଫ୍ରଏଡ- ପରବର୍ତ୍ତୀ ମନୋସମୀକ୍ଷକମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଆତ୍ମସ୍ୱୀକୃତି, ଆତ୍ମଚେତନତା ଏବଂ ପରିବେଶ ସଚେତନା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି।

ତୃତୀୟ ପର୍ବ : ମାନବବାଦର ସ୍ୱର

ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଉଦ୍‌ବର୍ତ୍ତନ ଇତିହାସରେ ମନୋସମୀକ୍ଷାକୁ ପ୍ରଥମ ଶକ୍ତିର ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଆଯିବା ସ୍ଥଳେ ବ୍ୟବହାରବାଦୀ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶକ୍ତିର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଦିଆଯାଏ। ଅବଶ୍ୟ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶକ୍ତିରେ "ଅହଂ"ର କୌଣସି ଭୂମିକା ନାହିଁ। ବ୍ୟବହାରବାଦୀ ଅନୁଶୀଳନରେ କେବଳ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଓ ବ୍ୟବହାର ଗଠନରେ ତାହାର ଭୂମିକାକୁ ପରିସରଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି। ସୁତରାଂ ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଅହଂଯୁକ୍ତ ଜୀବନ କିମ୍ବା ଅଂହମୁକ୍ତ ଜୀବନର ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା ଅର୍ଥହୀନ।

କିନ୍ତୁ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱରେ ତୃତୀୟ ଶକ୍ତିର ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଆଯାଉଥିବା ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ମାନବବାଦର ସ୍ୱର ସୁସ୍ପଷ୍ଟ। ବିଶେଷତଃ ସ୍ଥିତିବାଦୀ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏ କ୍ଷେତ୍ରଟି ପରିପୁଷ୍ଟ ହୋଇଛି। ସମଷ୍ଟିଗତ ଭାବରେ ଏ ସ୍ରୋତର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଜୀବଭିତ୍ତିକ (ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗତ) ସୁଖାନୁଭୂତିର ଅନ୍ୱେଷଣ

ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ନୁହେଁ। ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ରହିଛି। ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ ରହିଥିବା ସମ୍ଭାବନାର ପରିପୂର୍ତ୍ତି ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ ସଚେଷ୍ଟ। ସୁତରାଂ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଓ କ୍ରିୟାକଳାପର ନିର୍ଦ୍ଧାରକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟସୁଖ କିମ୍ବା ଅହମିକା ନୁହେଁ। ଏକ ବୃହତ୍ତର ଲକ୍ଷ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖେ।

ଏହି ଭାବଧାରାର ବ୍ୟାବହାରିକ ପ୍ରତିଫଳନ ବିଭିନ୍ନ ରୂପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ଏଠାରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟିର ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇପାରେ।

ପ୍ରଥମତଃ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିନ୍ତାରାଜ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ବିଶେଷ ଧରଣର ସମସାମୟିକ ଆନ୍ଦୋଳନ ହେଉଛି ବୈଭବ ମନୋବିଜ୍ଞାନ (Positive Psychology)। ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଆଲୋଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିବା ଏହି ଆନ୍ଦୋଳନର ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ହେଉଛି ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଅନୁଶୀଳନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନୁଷ୍ୟ ଚରିତ୍ରର ବଳିଷ୍ଠତା ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିଶେଷ ଭୂମିକା ରହିଛି। ଅତୀତରେ ଏ ଦିଗଟି ଅବହେଳିତ ଥିଲା। ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ମନୁଷ୍ୟର ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଥିଲେ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକ। କୃତଜ୍ଞତା, କ୍ଷମାଶୀଳତା, କରୁଣା, ମୈତ୍ରୀ ଓ ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସା ପରି ବଳିଷ୍ଠ ଦିଗ ସଂପର୍କରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଗବେଷଣା ଏବେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ରାଗ, କ୍ରୋଧ ଓ ବିଷାଦ ପରି ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ସଂପର୍କରେ ଅନୁଶୀଳନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି।

ଏପରି ଏକ ଉପଯୋଗୀ ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟରେ ମନୁଷ୍ୟର ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ (ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି, ସଂପ୍ରୀତି ଓ କରୁଣା) ସଂପର୍କରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଚର୍ଚ୍ଚା ହେବା ଫଳରେ ଅହଂକେନ୍ଦ୍ରିକତା ଓ ଅନ୍ୟସବୁ କ୍ଷତିକାରକ ଆବେଗ ଉପରେ ପ୍ରଧାନ୍ୟ କମିବାରେ ଲାଗିଛି। ଭାବ ବୁଦ୍ଧି ବା Emotional Intelligence ର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି।

ସେହିପରି ପରିଚାଳନା ବିଜ୍ଞାନ (Management Science) ରେ ଗବେଷଣା କରୁଥିବା ଗବେଷକମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ଯେ ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍ଥାରେ ସଫଳତମ ନେତୃତ୍ୱ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ନେତାମାନେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ଶୈଳୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି। ଏହାକୁ ସେମାନେ ପଞ୍ଚମ ସ୍ତରୀୟ ନେତୃତ୍ୱ ବୋଲି ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି। ଏମାନେ ପ୍ରଥମ ସ୍ତରରେ ଦକ୍ଷ କର୍ମୀ ହିସାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦକ୍ଷତା, ଜ୍ଞାନ କୌଶଳ ଓ ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟଗତ ପାରଦର୍ଶିତା ହାସଲ କରନ୍ତି। ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତରରେ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତାର ଅଧିକାରୀ ହୁଅନ୍ତି। ତୃତୀୟ ସ୍ତରରେ ଦକ୍ଷ ପରିଚାଳକ ରୂପେ ଲୋକଶକ୍ତି ଓ ସମ୍ବଳର ସଦୁପଯୋଗ କରନ୍ତି। ଚତୁର୍ଥ ସ୍ତରରେ ଉତ୍ତମ ମୂଲ୍ୟବୋଧ, କୌଶଳ ଓ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଫଳରେ ସଫଳତା ଅର୍ଜ୍ଜନ କରନ୍ତି। ପଞ୍ଚମ ଓ ଶେଷ ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିନମ୍ରତା ଓ ବୃତ୍ତିଗତ ବିଚକ୍ଷଣତାର ସମନ୍ୱୟ ବଳରେ ସଂସ୍ଥାର ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରଖ୍ୟାତି ନିର୍ମାଣ କରନ୍ତି।

ସ୍ଥୂଳତଃ ପଞ୍ଚମ ସ୍ତରୀୟ ନେତୃତ୍ୱ ହେଉଛି ବିନମ୍ରତା ଓ ବୃତ୍ତିଗତ ବିଚକ୍ଷଣତାର ଯୋଗଫଳ। ଏପରି ନେତୃତ୍ୱରେ ଅହମିକା ନ ଥାଏ। ଏପରି ନେତୃତ୍ୱ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ "ମୁଁ" ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ "ଆମେ" ଶବ୍ଦର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି। ସଂସ୍ଥାର ସଫଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟମାନେ ପ୍ରଶଂସା ପାଇବାର ହକଦାର ବୋଲି କୁହନ୍ତି। ସେ କୁହନ୍ତି "ମୋର ସୌଭାଗ୍ୟ, ଯେ ମୁଁ ଏପରି ସବୁ ଦକ୍ଷଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଛି।" କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଫଳତା ଆସିଲେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦୋଷ ନ ଦେଇ ନିଜର ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତିର କଥା କହିଥାନ୍ତି। ମୋଟ ଉପରେ ସଫଳ ନେତୃତ୍ୱରେ ଅହଂକେନ୍ଦ୍ରୀ ମାନସିକତା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବିନମ୍ରତାର ସ୍ୱାକ୍ଷର ରହିଥାଏ।

ରୂପାନ୍ତରଣର ବାର୍ତ୍ତା :

ଉପସଂହାରରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ବିକାଶରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଅହଂକେନ୍ଦ୍ରୀ ଜୀବନ ଓ 'ମୁଁ'ତ୍ୱର ଭାବନାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏ ସ୍ୱରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଛି। ଆମର ଲୋକପ୍ରଚଳିତ ପରିଭାଷାର ଅର୍ଥ ଅନୁଯାୟୀ 'ମୁଁ'ତ୍ୱକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାନଯାଇ ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ପରିବେଶର ସଚେତନା ଅର୍ଥରେ ପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଛି। ପୁଣି ଆଧୁନିକ କାଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନର ବିକାଶ ଏବଂ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱରେ ବୈଭବ ମନୋବିଜ୍ଞାନର (Positive Psychology) ପ୍ରସାର ଘଟି ମନୁଷ୍ୟ ଚରିତ୍ରରେ ବଳିଷ୍ଠ ଦିଗ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧଭିତ୍ତିକ ଜୀବନରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରାଯାଇଛି। ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ 'ମୁଁ'ତ୍ୱର ପୂରାପୂରି ବିଲୋପ ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ରୂପାନ୍ତରଣ ସାଧନ କରି ଜୀବନ ବିକାଶର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ସମ୍ଭାବନାର ବାର୍ତ୍ତା ଦିଆଯାଇଛି। 'ମୁଁ' ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ହେଉଥିବା ଯାତ୍ରା 'ଆମେ' ବିନ୍ଦୁରେ ଶେଷ କରିବାର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ମାନେ ନିର୍ଘୋଷଣ କରିଛନ୍ତି।

●●●

ଖରାପ ଘଟଣାର ପ୍ରଭାବ କେତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ

ବିଶ୍ୱବନ୍ଦିତ କଥାକାର ଲିଓ ଟଲଷ୍ଟୟ ତାଙ୍କର ଉପନ୍ୟାସ, 'ଆନା କାରେନିନା'ରେ ଲେଖିଛନ୍ତି "ସୁଶୃଙ୍ଖଳିତ ପରିବାରରେ ମଧ୍ୟ ଅଘଟଣ ଘଟିଥାଏ।" ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାରରେ ଭଲ ମନ୍ଦ ଲାଗି ରହିଥାଏ। ସଂପର୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ତ୍ରୁଟି ବିଚ୍ୟୁତି, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ କଥା କଟାକଟି ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଘଟଣା। କିନ୍ତୁ ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି- ନିବିଡ଼ ସଂପର୍କ ରଖିଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ତ୍ରୁଟି ସଂପର୍କକୁ କେତେ ପରିମାଣରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିଥାଏ ?

ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ନିବିଡ଼ ସଂପର୍କର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧାର ଉପସ୍ଥିତି ଅପେକ୍ଷା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ କଳହର ଅନୁପସ୍ଥିତି ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ସକାରାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ସଂପର୍କକୁ ଯେତିକି ମଜବୁତ୍ କରେ, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ ସଂଘର୍ଷ ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସଂପର୍କକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିଥାଏ। ଗୋଟିଏ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ବିବାହିତ ପତିପତ୍ନୀଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ନିଜର ଡାଏରି ଲେଖିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରାଗଲା। ଗବେଷଣାରେ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା କରାଯିବାର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦିଆଗଲା। ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ତୃତୀୟାଂଶ ଦମ୍ପତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ ସେମାନଙ୍କର ସନ୍ତୋଷ ଅସନ୍ତୋଷ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର (Conflict) ଅନୁପସ୍ଥିତ ଓ ଉପସ୍ଥିତି ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଉଛି। ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ନ ଥିଲେ ସେମାନେ ଖୁସି ରହୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଥିଲେ ଦୁଃଖୀ ହେଉଛନ୍ତି। କେବଳ ଅଳ୍ପଲୋକ ଭଲ ଘଟଣାରେ ଉପସ୍ଥିତି ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଉଛନ୍ତି।

ଉପର ସିଦ୍ଧାନ୍ତଟି ଖୁବ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ। ସଂପର୍କର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଖରାପ ଘଟଣାର ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ। କେତୋଟି ଭଲ ଘଟଣା ବା ଭଲ ବ୍ୟବହାର ଯେଉଁ

ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ, ଗୋଟିଏ ଖରାପ ଘଟଣା ତାହାର ପ୍ରଭାବକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନଷ୍ଟ କରିପାରେ।

ଗଟ୍‌ମ୍ୟାନ୍ ନାମକ ଜଣେ ଗବେଷକ ଏ ଦିଗରେ ଅଧିକ ବିଧିବଦ୍ଧ ଅନୁଶୀଳନ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ। ଗୋଟିଏ ଖରାପ ଘଟଣାର କୁପ୍ରଭାବକୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ କେତୋଟି ଭଲ ଘଟଣା ସଂଘଟିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ତାହାର ଏକ ସମାଧାନ ସେ ଚାହୁଁଥିଲେ। ସୁତରାଂ ବହୁତଗୁଡ଼ିଏ ପରିବାର ବସବାସ କରୁଥିବା ଗୋଟିଏ ବିରାଟ ସୌଧର ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟଗୁଡ଼ିକରେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ କଲେ। ସେ ଏକରକମ କୃତ୍ରିମ ପ୍ରେମ-ଗବେଷଣାଗାରର ପରିବେଶ ଗଠନ କଲେ।

ସେ ଜଣେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ହିସାବରେ ତଥ୍ୟ ସନ୍ଧାନ ପାଇଁ ଗବେଷଣା କରୁଛନ୍ତି, ଏହା ଲୋକଙ୍କୁ ବୁଝାଇଲେ। ସେମାନଙ୍କର ଅନୁମତି ନେଇ ପ୍ରତି ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟରେ କ୍ୟାମେରା ଖଞ୍ଜା ଗଲା, କେବଳ ଶୋଇବା ସମୟ ଓ ଶୌଚାଗାରର ସମୟକୁ ବାଦ୍ ଦେଇ ଅନ୍ୟ ସମୟର କଥାବାର୍ତ୍ତା, ଚଳଣି ଏବଂ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ରେକର୍ଡ କରାଗଲା। କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଭାବାର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ସମେତ ଅନ୍ୟ ସବୁ ବ୍ୟବହାରର ଛବି ଉତ୍ତୋଳିତ ହେଲା।

ସ୍ୱାଭାବିକ କ୍ରିୟା ଅନୁକ୍ରିୟା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ପତିପତ୍ନୀ କେତେକ ବିବାଦୀୟ ବସ୍ତୁ ସଂପର୍କରେ ପରସ୍ପର ଆଲୋଚନା କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଲେ। ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ବିରୋଧ କିମ୍ବା ସମର୍ଥନ ପ୍ରକଟ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଲେ।

ସୂକ୍ଷ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଫଳାଫଳର ଅନୁଶୀଳନ କରାଗଲା। ପତିପତ୍ନୀ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି କେତେ ପରିମାଣରେ ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ସଂପ୍ରୀତି ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି, ସେସବୁର ଆକଳନ କରାଗଲା। ସେହିପରି କଥା ଓ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀରେ କେତେ ପରିମାଣରେ ଘୃଣା, ଦ୍ୱେଷ ଓ ବ୍ୟର୍ଥତା ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି, ତାହାର ମଧ୍ୟ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଗଲା।

ଗଟ୍‌ମ୍ୟାନ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ ଖରାପ ଘଟଣା (ବା ନକାରାତ୍ମକ ଯୋଗାଯୋଗ) ସଂପର୍କକୁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି। ଅଘଟଣର ଅନୁପସ୍ଥିତି ଯେପରି ସଂପ୍ରୀତିକୁ ଦୃଢ଼ କରୁଛି, ଏହାର ଉପସ୍ଥିତି ସଂପର୍କକୁ ସେପରି ଦୁର୍ବଳ କରୁଛି। କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ଗୋଟିଏ ଅଘଟଣ ପ୍ରଭାବକୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ବା ପ୍ରଭାବହୀନ କରିବା ପାଇଁ ପାଞ୍ଚୋଟି ଭଲ ଘଟଣାର (ବା ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ବ୍ୟବହାର) ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । "ଗୋଟିଏ ଖରାପ ଘଟଣାର ପ୍ରଭାବହୀନତା ପାଇଁ ପାଞ୍ଚୋଟି ଭଲ ଘଟଣା ଆବଶ୍ୟକ"– ଏପରି ଏକ ଗାଣିତିକ ଅନୁପାତର ନିର୍ଭୁଲତା ସଂପର୍କରେ କେହି କେହି ହୁଏତ ସନ୍ଦେହ ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି। ମାତ୍ର ମଞ୍ଜି କଥା ହେଲା ଯେ ଗୋଟିଏ କୁପ୍ରଭାବର ବିଲୋପ ପାଇଁ ବେଶ୍ କିଛି ସଂଖ୍ୟକ ସକରାତ୍ମକ ଘଟଣା ବା ବ୍ୟବହାର ପ୍ରୟୋଜନ।

ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଲେ କେତୋଟି ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ଦିଗ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଉଠିବ। କୁହାଯିବ ଯେ ନିବିଡ଼ ସଂପର୍କର ବିକାଶ ଓ ଦୃଢ଼ୀକରଣ ପାଇଁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଭଲ ବ୍ୟବହାର ବା ଘଟଣା ବଢ଼ାଇ ଚାଲିବାକୁ ହେବ। ଅତୀତରେ କ'ଣ ଅଘଟଣ ଘଟିଛି କିମ୍ବା ଭବିଷ୍ୟତରେ କେଉଁସବୁ ଅଘଟଣ ଘଟିବ, ତାହାର ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ନ କରି ପ୍ରୀତିପଦ ବ୍ୟବହାର ବଢ଼ାଇଚାଲିବା ଶ୍ରେୟସ୍କର ପନ୍ଥା।

ପ୍ରୀତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପହାର ପ୍ରଦାନ, ସହାସ୍ୟ ବଦନରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା, ପତି ବା ପତ୍ନୀଙ୍କ ସଫଳତା ସମୟର ଆନନ୍ଦ ପ୍ରକାଶ କରିବା, ଖୁସି ମନରେ ଏକାଠି ବୁଲିଯିବା ଏବଂ ପ୍ରିୟଜନର ଉପସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରସନ୍ନତା ପ୍ରକାଶ କରିବାପରି ସକାରାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ମାଧ୍ୟମରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ମୂଳଧନ ଗଚ୍ଛିତ ରଖିବାକୁ ହେବ। ସକାରାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାରର ବହୁଳତା କାଁ ଭାଁ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଅଘଟଣର ନଷ୍ଟ କରିବ। ଭଲ ଘଟଣାର ପ୍ରଭାବ ତୁଳନାରେ ଅଘଟଣର କୁପ୍ରଭାବ ଶକ୍ତି ଅଧିକ ହୋଇଥିବାରୁ ଏପରି ନିଷ୍କ୍ରିୟକରଣ ନୀତି (ଗୋଟିଏ ଖରାପ ଘଟଣାର ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ପାଇଁ ଅନ୍ତତଃ ପାଞ୍ଚୋଟି ଭଲ ଘଟଣା ଦରକାର) ଗଭୀରତାର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ ହେବ।

• • •

ଶ୍ରବଣ କଳାର ବିକାଶ

ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଗୋଟିଏ ଭାଷଣ ଶୁଣିବା ପରେ ଅନେକ ଲୋକ ହୁଏତ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କର ଆଦୌ କିଛି ମନେ ନାହିଁ। ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ କଥାସବୁ କାନରେ ପଡିଛି, ଅଥଚ ପ୍ରକୃତରେ ଶୁଣିବା କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇନାହିଁ। ପ୍ରକୃତ ଶୁଣିବା ଏକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତ କାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ, ଏହା ଏକ ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ଶ୍ରବଣ ବା ପ୍ରକୃତ ଶୁଣିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରେରିତ ବାର୍ତ୍ତାର ମର୍ମ ଅନୁଭବ କରାଯାଏ ଏବଂ ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାମଣା ବୃଦ୍ଧିପାଏ। ଏପରି ଶ୍ରବଣାନୁଭବକୁ ସକ୍ରିୟ ଶ୍ରବଣ (ACTIVE LISTENING) କୁହାଯାଇପାରେ।

ସକ୍ରିୟ ଶ୍ରବଣର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ ବୁଝିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଶ୍ରବଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡିକ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ହେବ। ଶ୍ରୋତା ହିସାବରେ ଆମେ ଅନ୍ୟର କଥା ଶୁଣିବା ସମୟରେ ଯେଉଁସବୁ ବିରୁଦ୍ଧ ଶକ୍ତି ସକ୍ରିୟ ରହିଛି, ସେଗୁଡିକୁ ଜାଣିବାକୁ ହେବ।

ଶ୍ରବଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରେ ବାହ୍ୟ ଆକର୍ଷଣଶୀଳତାର ଭୂମିକା ବେଶ୍ ସ୍ପଷ୍ଟ। ଆମେ ଶୁଣିବା ସମୟରେ ବାହାରର ଶବ୍ଦ, ଲୋକମାନଙ୍କର ଚଳପ୍ରଚଳ, ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରୁଥିବା ଦୃଶ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟର ସ୍ପର୍ଶ ପରି ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତି ବିଚଳନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ସେହିପରି ନିଜର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟର ମୋବାଇଲ୍ ଟେଲିଫୋନ୍‌ର ଶବ୍ଦ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରେ। ବକ୍ତାଙ୍କର ପୋଷାକପତ୍ରର ବିଚିତ୍ର ଭଙ୍ଗୀ, ତାଙ୍କ ସ୍ୱରର ଅସ୍ୱାଭାବିକତା, କଥନ ଶୈଳୀର ବିଚିତ୍ରତା, ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚାରଣର ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ ଉପରେ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ ଭଳି ବକ୍ତବ୍ୟ ଭଙ୍ଗୀ ଏକାଗ୍ରତା ଭଙ୍ଗ କରିଥାଏ।

ଶୁଣିବା ଏବଂ କହିବାର ଏକ କ୍ରମାନ୍ୱୟତା ରହିଛି। ଜଣେ କହିବା ସମୟରେ ଆମେ ଶୁଣୁ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆମେ କହିବା ସମୟରେ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ବକ୍ତା ଶୁଣନ୍ତୁ ବୋଲି ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖୁ। କିନ୍ତୁ କେତେକ ସମୟରେ ଶ୍ରୋତା ଶୁଣିବା ସମୟରେ କଳ୍ପନା କରନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର ପାଳି ଆସିଲେ ସେ କ'ଣ କହିବେ। ଫଳରେ ବକ୍ତାଙ୍କର କଥାସବୁ କାନରେ ବାଜୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ପ୍ରକୃତରେ ଶୁଣନ୍ତି ନାହିଁ।

ସକ୍ରିୟ ଶ୍ରବଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବାର ଗୋଟିଏ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରଣ ହେଉଛି ଯେ ମନ ଖୁବ୍ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ। ଆମର ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି କଥା କହିବା ସମୟରେ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ପ୍ରାୟ ୧୨୦ ରୁ ୧୫୦ ଶବ୍ଦ କହିଥାନ୍ତି। ଅବଶ୍ୟ ଏହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ରହିଛି। ଆମେରିକାର ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଜନ୍ କେନେଡ଼ୀ ଖୁବ୍ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ କଥା କହୁଥିଲେ। ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ପ୍ରାୟ ୨୫୦ ଶବ୍ଦ କହୁଥିଲେ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଭାରତ ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଅଟଳ ବିହାରୀ ବାଜପେୟୀ ଖୁବ୍ ଧୀର ଗତିରେ କଥା କୁହନ୍ତି। ମୋଟ୍‌ଉପରେ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ମିନିଟ୍‌ରେ ୧୨୦ ରୁ ୧୫୦ ଶବ୍ଦ କହୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ପ୍ରାୟ ୧୦୦୦ (ଏକ ହଜାର) ଶବ୍ଦ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ଚିନ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରିଥାଏ। ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ଆମେ ଅନ୍ୟର କଥା ଗୋଟିଏ ଗତିରେ ଶୁଣୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଭାବନା କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିଥାଏ। ଫଳରେ ଶ୍ରୋତାଙ୍କର ଭାବନା ଶୁଣିବାର ଖିଅ ଛାଡି ଅନ୍ୟସବୁ ଦିବାସ୍ୱପ୍ନ, କଳ୍ପନାଜଳ୍ପନା ଏବଂ ବିତର୍କବିଚାରରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ହୋଇପାରେ। କଥନର ଗତି ଏବଂ ଭାବନାର ଗତି ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ଏକ ବ୍ୟବଧାନ ଶୁଣିବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରେ।

ପୁଣି ଆମର ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଅଭିନିବେଶ (ATTENTION) ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏକ ବଛାବଛି ପ୍ରକ୍ରିୟା। ଯେଉଁ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଆମେ ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ରହିବୁ, ସେ ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଶୀଳ ହେବାକୁ ପଡିବ। ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବହୁତ ଜିନିଷ ଆମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭବର ପରିସର ମଧ୍ୟକୁ ଆସିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ। ଆମେ ଯତ୍ନଶୀଳ ହୋଇ କେତେକ ଆକର୍ଷଣକୁ ଅବଜ୍ଞା କରି ସୁନିର୍ବାଚିତ ବସ୍ତୁରେ ଆମର ମନ କେନ୍ଦ୍ରିଭୂତ କରିଥାଉ। ଶୁଣିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ନିର୍ବାଚନ ବା ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଏପରି ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଜାରୀ ନ ରଖିଲେ ସକ୍ରିୟ ଶ୍ରବଣ ସମ୍ଭବପର ହୋଇ ନ ଥାଏ।

ସକ୍ରିୟ ଶ୍ରବଣ ଏକ ପ୍ରକାର କଳା। ଏହାର ବିକାଶ ପାଇଁ କେତୋଟି ଦିଗ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନଶୀଳ ହେବାକୁ ପଡିବ। ସକ୍ରିୟ ଶ୍ରବଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେବଳ କୁହାଯାଇଥିବା ଶବ୍ଦସମୂହକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଶୁଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ, ଅର୍ଥ କୁହାଯାଉଥିବା କଥାର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ବୁଝିବାକୁ ହେବ। ଏଥି ପାଇଁ ସ୍ଥିରତା ଓ ଏକାଗ୍ରତା ଆବଶ୍ୟକ।

ସକ୍ରିୟ ଶ୍ରବଣର ସଫଳ ଉପଯୋଗ ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାମଣା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ।

ନିମ୍ନରେ କେତୋଟି ଉପଯୋଗୀ ପଦକ୍ଷେପର ସୂଚନା ଦିଆଯାଇପାରେ।

ପ୍ରଥମତଃ ସକ୍ରିୟ ଶ୍ରବଣ ପାଇଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ହେବ । ଏ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଭୌତିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଗଠିତ ହେବା ବିଧେୟ। ଶୁଣିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ସମୟରେ ଆନ୍ୟ କେତେକ ଭାବନା ମନରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଇପାରେ। ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ ଏ ଭାବନାର କୌଣସି ମୂଲ୍ୟ ନାହିଁ– ଏହା ଭାବି ସେପରି ଭାବନାକୁ ଦୂରେଇଦେବାକୁ ହେବ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେଉଁ ବକ୍ତବ୍ୟ ଶୁଣିବାର ଅଛି, ସେ ଦିଗରେ ମନ କେନ୍ଦ୍ରିତ ରଖିବାକୁ ହେବ।

ଭୌତିକ ବା ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ଯ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରତିଫଳିତ ହେବା ପ୍ରୟୋଜନ। ଶୁଣିବାରେ ଆଗ୍ରହର ସୂଚନା ଦେଉଥିବା ଭଙ୍ଗୀରେ ଶ୍ରୋତା ବସିବେ କିମ୍ବା ଠିଆହେବେ। ବାରମ୍ବାର ହାତଘଣ୍ଟାକୁ ଚାହିଁବା, ଏଣେତେଣେ ଚାହିଁବା କିମ୍ବା ବେଶୀ ହଲଚଲ ହେବାର ଭାବଭଙ୍ଗୀ ପରିହାର କରିବାକୁ ହେବ। ଚକ୍ଷୁ ମଧ୍ୟ ବକ୍ତାଙ୍କ ଉପରେ ନିବଦ୍ଧ ରହିବ। ଶ୍ରୋତା ଓ ବକ୍ତାଙ୍କ ଚକ୍ଷୁସବୁ ଦେବାନେବାର ବନ୍ଧନର ଏକ ଦୃଢ଼ ସୂଚକ। ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଶ୍ରୋତା ବକ୍ତାଙ୍କର ବକ୍ତବ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ଲେଖିପାରନ୍ତି। ସକ୍ରିୟ ଶ୍ରବଣର ଏହା ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ।

ଉନ୍ମୁକ୍ତ ମନ ନେଇ ଶୁଣିବାକୁ ହେବ। ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ବକ୍ତାଙ୍କର କଥା ଆବେଗ ବିଶେଷକରି ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଉଦ୍ରେକ କରିପାରେ। ମାତ୍ର ସଫଳ ଶ୍ରୋତା ନିଜର ଆବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖନ୍ତି। ବକ୍ତାଙ୍କର ଆବେଗ ପ୍ରବଣ ଶବ୍ଦରେ ଭାସି ନ ଯାଇ ନିଜର ସ୍ଥିରତା ରକ୍ଷା କରନ୍ତି।

ସକ୍ରିୟ ଶ୍ରବଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ବକ୍ତବ୍ୟରେ କିଛି ତଥ୍ୟ (FACTS) ଥାଏ ଏବଂ କିଛି ମତାମତ ରହିଥାଏ। ନିଜର ରୁଚି, ଅନୁଭୂତି ଓ ଉପଲବ୍ଧିକୁ ନେଇ ବକ୍ତା ତାଙ୍କର ନିଜର ମତାମତ ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି। ଏହା ପ୍ରକୃତ ତଥ୍ୟ ବା ବସ୍ତୁନିଷ୍ଠ ସୂଚନାଠାରୁ ପୃଥକ୍। ଶ୍ରୋତା ଶୁଣିବା ସମୟରେ ଏ ଦୁଇଟିକୁ (ତଥ୍ୟ ଓ ମତାମତ) ପୃଥକ୍ କରିବେ। ତଥ୍ୟ ଓ ମତାମତକୁ ପୃଥକ୍ ନ କରି ଏକାଠି କରିଦେଲେ ଗୋଳମାଳିଆ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେବ ଏବଂ ଶ୍ରବଣରେ ଏକାଗ୍ରତାର ହାନି ଘଟିବ। ଅନେକ ସମୟରେ ରାଗ ଜନ୍ମିପାରେ। ମାତ୍ର ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ଭାବେ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରୁଥିବା ଶ୍ରୋତା ନିଜର ଆତ୍ମସଂଯମ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ଶୁଣିପାରିବେ।

ସ୍ଥୂଳତଃ ସକ୍ରିୟ ଶ୍ରବଣ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର କଳା। ଏହାର ଅଂକୁରଣ ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ସଂଯମ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ଆବଶ୍ୟକ। ଜୀବନରେ ପ୍ରତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ଉପଯୋଗିତା ଥିବାରୁ ଏହାର ବିକାଶ ପାଇଁ ମୂଳରୁ ଉଦ୍ୟମ ହେବା ପ୍ରୟୋଜନ।

●●●

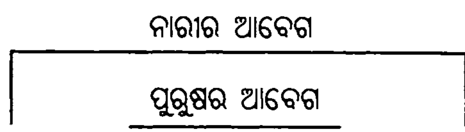
ନାରୀର ହର୍ଷ ଓ ବିଷାଦ

ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ସୁଖାନୁଭୂତିର ଏକ ତୁଳନାତ୍ମକ ଚିତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସମୟରେ ଏକ ବିରୋଧାଭାସର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡେ। ପୁରୁଷମାନେ ଯେତିକି ଏ ସୁଖର ଅନୁଭବ ପାଆନ୍ତି, ନାରୀମାନେ ସେତିକି ସୁଖାନୁଭୂତିର (HAPPINESS) ଅନୁଭବ ପାଆନ୍ତି ବୋଲି ନାରୀମାନେ କୁହନ୍ତି। ଏହା ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଠିକ୍ କଥା। କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ନାରୀର ବିଷାଦର (DEPRESSION) ପରିମାଣ ଅଧିକ ବୋଲି ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି। ଉନ୍ନତ ଓ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ୧୦ ଜଣ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ୨୦ ଜଣ ନାରୀ (ପ୍ରାୟ ଦୁଇଗୁଣ) ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ। ବିକାଶମୁଖୀ ଦେଶରେ ୧୦ ଜଣ ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ୧୮ ଜଣ ନାରୀ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି।

ନାରୀମାନେ କାହିଁକି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି, ତାହାର ସୁବିସ୍ତୃତ ଆଲୋଚନା ଏ ପ୍ରବନ୍ଧରେ କରାଯାଉ ନାହିଁ। ତେବେ ଖୁବ୍ ସଂକ୍ଷେପରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ନାରୀର ବିଷାଦ ପାଇଁ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ହରମୋନ୍‌କୁ ଦାୟୀ କରିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ନାରୀ-ମସ୍ତିଷ୍କର କେତେକ ଉପାଦାନ ଏହାର କାରଣ ବୋଲି ମତ ଦିଅନ୍ତି। ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ନାରୀଜୀବନର ଏକାଧିକ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା (ଯଥା– ସ୍ତ୍ରୀତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତି, ପ୍ରଜନନ ଶକ୍ତି ହରାଇବା ଇତ୍ୟାଦି) ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରନ୍ତି। ପୁରୁଷ ଜୀବନ ଅପେକ୍ଷା ନାରୀଜୀବନ ଯେ ଅଧିକ ବିଖଣ୍ଡିତ ଏହା ଯୁକ୍ତି କରନ୍ତି। ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ନାରୀର ବହୁବିଧ ଭୂମିକା (ଜନନୀ, ଗୃହପରିଚାଳନା, କର୍ମଜୀବୀର ଭୂମିକା) ସମସ୍ୟାର କାରଣ ବୋଲି ମତ ଦଅନ୍ତି।

କାରଣ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ନାରୀମାନେ ଅଧିକ ବିଷାଦ ଅନୁଭବ କରିବାର ବେଶୀ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି–ଏପରି ସ୍ଥଳେ ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷର ସୁଖାନୁଭୂତି ସମାନ ହେବ କିପରି ?

ଏହାର ସମାଧାନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ଯେ ନାରୀର ବିଷାଦ ଅଧିକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବେଶୀ। ନାରୀ ଯେପରି ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ (ବିଷାଦ) ଅଧିକ ଅନୁଭବ କରେ, ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ (ହର୍ଷ) ମଧ୍ୟ ସେପରି ବେଶୀ ଅନୁଭବ କରେ। ନାରୀମାନଙ୍କର ଆବେଗ ଆଧିକ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା।



ନାରୀମାନଙ୍କର ବିଷାଦ ବା ଅବସାଦ ଯେପରି ବେଶୀ ସେମାନଙ୍କର ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ମଧ୍ୟ ସେପରି ଅଧିକ। ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ଆବେଗର ପରିସର ବା ବିସ୍ତୃତି (RANGE) ଅଧିକ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଅବେଗର ସୀମା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ। ଫଳତଃ ହାରାହାରି ହିସାବ କଲାବେଳେ ଯୋଗ ବିୟୋଗର ସମୀକରଣ ଘଟି ସୁଖାନୁଭୂତି (HAPPINESS) ସମାନ ହୋଇଯାଏ।

ନାରୀମାନଙ୍କର ଆବେଗ ଆଧିକ୍ୟର (EMOTIONAL INTENSITY) ଅନେକ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଆକଳନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟିର ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇପାରେ।

ମନେକରାଯାଉ ଆବେଗ ଆଧିକ୍ୟ ସୂଚିତ କରୁଥିବା କେତୋଟି ପ୍ରଶ୍ନ ନାରୀମାନଙ୍କୁ ପଚରାଯିବ। ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ଏହିପରି ହୋଇପାରେ– "ଆପଣ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କଲେ ଅନନ୍ଦରେ କୁରୁଳି ଉଠନ୍ତି କି ? ଆପଣ ଭୟ ପାଇଲେ ଭୟରେ ଥରନ୍ତି କି ? ଆପଣ ରାଗିଗଲେ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ପାଟି କରନ୍ତି କି ? ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗିଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ନାଚିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ କି ?" ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଏ ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଆବେଗର ମାତ୍ରା ଅଧିକ। ଏପରି ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ନାରୀମାନେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ "ହଁ" କହିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି।

ସେହିପରି ପୁରୁଷ ତଥା ନାରୀମାନଙ୍କୁ ପଚରାଯାଇପାରେ– ବିଗତ ଏକ ବର୍ଷ

ମଧ୍ୟରେ ଘଟିଥିବା କିଛି ସୁଖଦ ଘଟଣା ମନେପକାଇ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ। ଗତ ଏକ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଘଟିଥିବା କିଛି ଦୁଃଖଦ ଘଟଣା ମନେପକାଇ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ। ଗତ ଏକ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଘଟିଥିବା ସୁଖଦ ଘଟଣା ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ। ବିଗତ ଏକ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଘଟିଥିବା ଦୁଃଖଦ ଘଟଣା ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ।

ସ୍ମୃତିଚାରଣର ଏପରି ସୁଯୋଗ ଦେଇ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଲେ ଉତ୍ତର–ବିଶ୍ଳେଷଣର ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିହେବ। ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯିବ ଯେ ନାରୀମାନେ ଅନୁଭବର ଯେଉଁ ପରିଭାଷା ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି, ସେଥିରେ ଅନୁଭବର ତୀବ୍ରତା ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ତୀବ୍ର। ଏ କଥା ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ ଯେ ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି।

ନାରୀମାନଙ୍କ ଅଧିକ ଆବେଗ ଆଧିକ୍ୟର ପରିଣତି ସହଜରେ ଅନୁମେୟ। ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ (ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ) ଏହା ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ (ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ) ଏହା ସହାୟକ ହୁଏ। ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନାରୀମାନେ ଏ ଦୁଇଟି ଦିଗ ପ୍ରତି ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ହେବା ସମୁଚିତ। ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ବିଷାଦ ପରି ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଯେପରି ସଯତ୍ନ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ହେବ, ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଅନୁଭବର ସମ୍ବଳରୁ ସଂକ୍ଷରଣ ଓ ପ୍ରସାରଣ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଯତ୍ନଶୀଳ ହେବାକୁ ପଡିବ।

ଆପଣଙ୍କ ଆବେଗ ଆଧିକ୍ୟର ଆକଳନ କରନ୍ତୁ।

ନିମ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡିକର ଉତ୍ତର 'ହଁ' କିମ୍ବା 'ନାଃ' କହି ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ।

୧. ଆପଣ ରାଗିଗଲେ ଥରି ଉଠନ୍ତି କି ?

୨. ଆପଣ ହସିଲେ ଜୋର୍‌ରେ ହସନ୍ତି କି ?

୩. ଆପଣ ଡରିଗଲେ ସବୁ ଅନ୍ଧାର ଦିଶେ କି ?

୪. ଆପଣ ଖୁସି ହୋଇଗଲେ ନାଚିଯିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ କି ?

୫. ଆପଣ ବିରକ୍ତି ଅନୁଭବ କଲେ ଜିନିଷପତ୍ର ଫିଙ୍ଗିଦେବାକୁ ଭାବନ୍ତି କି ?

୬. ଆପଣ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କଲେ ଗୀତ ଗାଇବାକୁ ବା ଶୁଣିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି କି ?

୭. ଆପଣ ରାଗିଗଲେ ଆପଣଙ୍କ କଣ୍ଠରୁଦ୍ଧ ହୁଏ କି ?

୮. ଆପଣଙ୍କ ମନ ଭଲ ଥିଲେ କହିବା ପାଇଁ ବ୍ୟଗ୍ର ହୁଅନ୍ତି କି ?

୯. ଆପଣଙ୍କ ମନ ଦୁଃଖ ଥିଲେ କାନ୍ଦିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ କି ?

୧୦. ଆପଣ ପ୍ରସନ୍ନ ଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟକୁ କିଛି ଉପହାର ଦେବା ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି କି ?

୧୧. ଆପଣ ଆତଙ୍କିତ ହୋଇପଡିଲେ ସ୍ଥାଣୁ (ଅଚଳ) ହୋଇପଡନ୍ତି କି ?

୧୨. ଆପଣ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ଥିବା ସମୟରେ ଦ୍ରୁତଗତିରେ କିଛି କରନ୍ତି କି (ଯଥା– କଥା କହିବା, ଚାଲିବା ଇତ୍ୟାଦି) ?

୧୩. ଆପଣ ଉତ୍‌କଣ୍ଠା ବା ଉଦ୍‌ବେଗର ଅନୁଭବ କଲେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଶିଥିଳତା ଆସେ କି ?

୧୪. କେହି ମଜା କଥା କହିଲେ ଆପଣ ଜୋର୍‌ରେ ହସନ୍ତି କି ?

୧୫. କାହାକୁ କାନ୍ଦିବାର ଦେଖିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଆଖିରୁ ଲୁହ ଝରିଆସେ କି ?

- ଆପଣଙ୍କ 'ହଁ' ସଂଖ୍ୟା ଗଣିନିଅନ୍ତୁ।
- ଆପଣ ନାରୀ ହୋଇଥିଲେ 'ହଁ' ର ସଂଖ୍ୟା ୮ରୁ ବେଶୀ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି।
- ଆପଣ ପୁରୁଷ ହୋଇଥିଲେ 'ହଁ'ର ସଂଖ୍ୟା ୭ କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ କମ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି।
- ଆବେଗ ଆଧିକ୍ୟର ଭଲ ଓ ଖରାପ ଦିଗ ରହିଛି।
- 'ହଁ'ର ସଂଖ୍ୟା ୪ କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ କମ୍ – ଆବେଗ ଆଧିକ୍ୟ ନାହିଁ।
- 'ହଁ'ର ସଂଖ୍ୟା ୫ ରୁ ୮ – ଅଳ୍ପମାତ୍ରାର ଆବେଗ ଆଧିକ୍ୟ।
- 'ହଁ'ର ସଂଖ୍ୟା ୯ ରୁ ୧୨ – ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାର ଆବେଗ ଆଧିକ୍ୟ।
- 'ହଁ'ର ସଂଖ୍ୟା ୧୩ କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ ବେଶୀ – ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ଆବେଗ ଆଧିକ୍ୟ।

●●●

ଭଲ ଜୀବନ, ସୁଖୀ ଜୀବନ


ଲ ଜୀବନ କ'ଣ ? ସୁଖ କ'ଣ ? ସନ୍ତୋଷମୟ ଜୀବନରେ ସଂଜ୍ଞା କ'ଣ ? ଜୀବନଟି ଭଲ ବିତାଇଛନ୍ତି ବୋଲି କେତେବେଳେ କହିପାରିବେ ? ଆପଣ କି ପ୍ରକାର ଜୀବନର ଆଶା କରନ୍ତି ? କି ପ୍ରକାର ଜୀବନଯାପନ କଲେ ଲୋକମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ମନେରଖିବେ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ?

ସମ୍ଭବତଃ ଦୀଘଜୀବନ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି କାମନା କରିବେ। ଅପମୃତ୍ୟୁ ଘଟି ଜୀବନରେ ଅକାଳରେ ଶେଷ ହୋଇନଯାଉ ବୋଲି ଅନେକ ଆଶା ପ୍ରକଟ କରିବେ। "ଆତ୍ମହତ୍ୟା" ଶବ୍ଦଟି ମନେପକାଇ ଦିଏ ଯେ ଜୀବନରେ ଦୀର୍ଘତା ଅପେକ୍ଷା ଜୀବନର ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗଟି ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଜୀବନର ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଥମେ ମନକୁ ଆସେ ସୁଖୀ ଜୀବନ, ସନ୍ତୋଷମୟ ଜୀବନ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି– ଭଲ ଜୀବନ ବା ସୁଖୀ ଜୀବନର ସଂଜ୍ଞା କ'ଣ ? ସୁଖୀ ଜୀବନର ସଂଜ୍ଞା ପ୍ରଦାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ପରମ୍ପରା ଅସଂଖ୍ୟ ଚିନ୍ତାଧାରା ରହିଛି ? ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ଏ ରାଜ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ ଅତି ପୁରାତନ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତିହୀନ ନୁହେଁ।

ସୁଖୀ ଜୀବନର ସଂଜ୍ଞାପ୍ରକରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଦୁଇଟି ଧାରା ରହିଛି। ପ୍ରଥମ ଧାରାଟିର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭବ। ଏପରି ସୁଖାନୁଭୂତିର ତିନୋଟି ସ୍ପଷ୍ଟ ସୂଚକ ରହିଛି। ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ଜୀବନରେ ଏକ ସାମଗ୍ରିକ ସନ୍ତୋଷଭାବ। ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ବେଶୀ ସଂଖ୍ୟକ ଥର ସକାରାତ୍ମକ ଅନୁଭୂତିର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିବେ। ତୃତୀୟତଃ ଯଥାସମ୍ଭବ କମ୍ ଥର ନକାରାତ୍ମକ ଅନୁଭୂତିର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିବେ। ମୋଟ୍

ଉପରେ ଜୀବନରେ ସାମଗ୍ରିକ ସନ୍ତୋଷଭାବ, ବେଶୀମାତ୍ରାର ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ଅନୁଭବ ଏବଂ ଯଥାସମ୍ଭବ କମ୍ ଅପ୍ରୀତିକର ଅନୁଭୂତି ବ୍ୟକ୍ତିନିଷ୍ଠ ସୁଖାନୁଭୂତିର ନିର୍ଦ୍ଧାରକ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ସୁଖାନୁଭୂତିର ଏପରି ସଂଜ୍ଞାକରଣରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛି, ତାହା ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଉଛି। ଗ୍ରୀକ୍‌ମାନଙ୍କର ଦାର୍ଶନିକ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଗୋଟିଏ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ରୋତରେ ସୁଖାନୁଭୂତିର ଏପରି ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଥିଲା ଏବଂ ସୁଖ ଓ ଆନନ୍ଦର ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବା ଜୀବନର ମୌଳିକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା। ଅବଶ୍ୟ ଏପରି ପରମ୍ପରାରେ ପାନବିଡି, ସିଗାରେଟ୍ କିମ୍ବା ମଦ୍ୟପାନଜନିତ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ସୁଖକୁ ସୁଖର ସଂଜ୍ଞା ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ। ଯେଉଁ ଅନୁଭବ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ, ତାହାର ଅନୁଭୂତି ଉପର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି।

ପୁଣି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଏପରି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରିଭାଷାରେ ସୁଖାନୁଭୂତିର ତୀବ୍ରତା ଅପେକ୍ଷା ସୁଖାନୁଭୂତିର ବାରମ୍ବାରତା ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି। ଧରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଲଟେରୀ ଜିତି ହଠାତ ବିପୁଳ ସମ୍ପତ୍ତିର ଅଧିକାରୀ ହେଲେ। ଏପରି ଆକସ୍ମିକ ଲାଭ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବିପୁଳ ସୁଖ ଦେବ। ମାତ୍ର ଧୀରେ ଧୀରେ ଆନନ୍ଦର ପରିମାଣ କମିବାକୁ ଲାଗିବ ଏବଂ ସେ ଏକ ସ୍ଥିତାବସ୍ଥାକୁ ଚାଲିଆସିବେ। ପୂର୍ବର ବିପୁଳ ସୁଖ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହେବ ନାହିଁ। ସୁତରାଂ ସୁଖାନୁଭୂତି ପାଇଁ ସାମୟିକ ତୀବ୍ର ମାତ୍ରାର ଆନନ୍ଦ ଅପେକ୍ଷା ବହୁସଂଖ୍ୟକ (ବାରମ୍ବାର) ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାର ଆନନ୍ଦ ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ।

ଭଲ ଜୀବନ ପାଇଁ କେବଳ ସୁଖାନୁଭୂତି କ'ଣ ଯଥେଷ୍ଟ ? ଆପଣଙ୍କୁ ଆଉ କିଛି ଦିଆନଯାଇ କେବଳ ଏପରି ଅନୁଭବ ଦେଲେ ଆପଣ ଜୀବନସାରା ସୁଖୀ ହେବେ କି ? ଧରାଯାଉ ଆପଣଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ "ଅନୁଭବ ଯନ୍ତ୍ର" ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରାଗଲା ଏବଂ ସେ ଯନ୍ତ୍ରଟି ଆପଣଙ୍କୁ କେବଳ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ସକାରାତ୍ମକ ଅନୁଭବ ଦେବ। ଆପଣ ସବୁବେଳେ ହସୁଥିବେ, କିମ୍ବା ସବୁବେଳେ କରୁଣାସିକ୍ତ ହୋଇ ରହିଥିବେ, କିମ୍ବା ସବୁବେଳେ ଭୟଶୂନ୍ୟ ହୋଇଥିବେ। ବାହାର ଜଗତରେ ଯାହା ଘଟିଗଲେ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ଅନୁଭବ ସଦାସର୍ବଦା ସକାରାତ୍ମକ (POSITIVE) ରହିଥିବ। ଏପରି ଜୀବନ ଆପଣ କେତେଦୂର ପସନ୍ଦ କରିବେ ?

କେତେକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ଭଲ ଜୀବନ ଓ ସୁଖୀ ଜୀବନର ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂଜ୍ଞାଟି ଅଧିକ ଗ୍ରହଣୀୟ। ତାହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଆରିଷ୍ଟଟଲ୍‌ଙ୍କ ପରମ୍ପରାରୁ ଆସିଛି। ଆରିଷ୍ଟଟଲ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନାନୁଭୂତିର ମୁଖ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି ତାହାର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ସମ୍ଭାବନାଗୁଡିକର ପରିପ୍ରକାଶ। ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ହେଲେ ଏବଂ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ଘଟିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରକୃତ ସୁଖ ଅନୁଭବ କରେ।

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏହି ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ସୁଖର ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂଜ୍ଞାଟି ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। ପ୍ରଥମ ସଂଜ୍ଞାଟିରେ ବ୍ୟକ୍ତିନିଷ୍ଠ ଅନୁଭବ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବା

ସ୍ଥଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂଜ୍ଞାରେ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ସମ୍ଭାବନାର ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି। ଯୁକ୍ତି କରାଯାଇଛି ଯେ କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭୂତିକୁ ମାତ୍ରାଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବା ଫଳରେ କେତେକ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିପାରେ। ଲୋକଟି ହୁଏତ ମଦ୍ୟପାନ କରି କିମ୍ୱା ତାସ୍ ଖେଳି ଖୁସିରେ ସମୟ ପାଟିପାରେ। ମାତ୍ର ଏହା ଦୀର୍ଘକାଳ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇନଥାଏ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅନ୍ତର୍ଜଗତରେ ରହିଥିବା ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ପ୍ରତିଭାର ବିକାଶ ହିଁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ସୁଖର ପରିଚାୟକ । ଆମେ ପ୍ରକୃତରେ କେଉଁ ପରି ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ଜଗତରେ କିପରିସବୁ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ରହିଛି, ତାହାକୁ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ସୁଖ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ।

ଗୋଟିଏ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଗଲା। ପ୍ରଶ୍ନଟି ଏହିପରି ଥିଲା– "ଧରାଯାଉ ଆପଣ ଚାହାଁନ୍ତି ଯେ ଅନ୍ୟମାନେ ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ସଠିକ ଧାରଣା ଗଠନ କରିବେ। ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସୂଚନା ଦେବାକୁ ଯାଇ କେଉଁ ମୁଖ୍ୟ ପାଞ୍ଚୋଟି କାର୍ଯ୍ୟର ଉଲ୍ଲେଖ କରିବେ ? ଲୋକମାନେ ଉତ୍ତରଦେବା ପରେ ଉତ୍ତରସବୁର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଗଲା। ଲୋକମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସେମାନେ ନିଜର ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛନ୍ତି କି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ପ୍ରତିଭାର ପରିପ୍ରକାଶ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଉଛନ୍ତି, ତାହାର ଆକଳନ କରାଗଲା।

ଦେଖାଗଲା ଯେ ଲୋକମାନେ ସମୟ ପ୍ରବାହକୁ ଭୁଲିଯିବା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମସ୍ୟାକୁ ଭୁଲିଯିବାରେ ସହାୟକ ହେବାଭଳି ଉପଭୋଗମୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉଲ୍ଲେଖ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଅନ୍ତର୍ଜଗତର ସୁପ୍ତ ପ୍ରତିଭାକୁ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଉପରେ ଅଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଉଛନ୍ତି। ଆହ୍ୱାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଦକ୍ଷତା, ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ ପରି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ସମ୍ଭାବନାର ବାସ୍ତବ ରୂପାୟନ ଦିଗରେ ଅଧିକ ତତ୍ପରତା ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ଭଲ ଜୀବନ ଓ ସୁଖୀ ଜୀବନର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରିଭାଷାରେ ଦୁଇଟି ପ୍ରକରଣ ରହିଛି। ପ୍ରଥମ ପ୍ରକରଣଟି ଅନୁଯାୟୀ ସୁଖର ସୂଚକ ହେଉଛି ଜୀବନରେ ସାମଗ୍ରିକ ସନ୍ତୋଷ, ବାରମ୍ବାର ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ଅନୁଭବ ଏବଂ ସ୍ୱଳ୍ପ ମାତ୍ରାର ଅପ୍ରୀତିକର ଅନୁଭୂତି। ମୋଟ ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ସୁଖ ଅନୁଭବ ହେଉଛି ମୂଳ କଥା।

ମାତ୍ର ଦ୍ୱିତୀୟ ପରିକଳ୍ପନାର ପରିସର ଅଧିକ ବିସ୍ତୃତ। ଅନ୍ତର୍ଜଗତରେ ଯେଉଁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି, ତାହାର ପରିପ୍ରକାଶ ହିଁ ପ୍ରକୃତ ସୁଖ। ବ୍ୟକ୍ତିର ଯେଉଁ ଦକ୍ଷତା ରହିଛି ବୋଲି ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବୁଛି, ସେପରି ଦକ୍ଷତାର ପ୍ରକାଶ ଘଟିବ। ଯେଉଁ ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଛି ତାହା ପରିପୂରିତ ହେବ। ଯେଉଁ ଆଦର୍ଶ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ରହିଛି, ସେସବୁର ରୂପାୟନ ଘଟିବ। ସ୍ଥୂଳତଃ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମସତ୍ତା ଓ ବାସ୍ତବତା ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ସଂଘଟିତ ହେବ।

ଅବଶ୍ୟ ସୁଖୀ ଜୀବନର ଏ ଦୁଇଟି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସଂଜ୍ଞା ମଧ୍ୟରେ ବିରୋଧ ନାହିଁ। ପ୍ରଥମଟି ପରିଣତି ହେଲେ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ପ୍ରକ୍ରିୟା ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ।

•••

ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତିର ଜୀବନ ବନାମ ସାର୍ଥକ ଜୀବନ



ଭଲ ଜୀବନ ତଥା ସୁଖୀ ଜୀବନର ସଂଜ୍ଞା ଦେବାକୁ ଯାଇ କେତେକ ଲୋକ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତିକୁ ମୂଳମଞ୍ଜି ବୋଲି ବିଚାର କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ସାର୍ଥକ (Meaningful) ଜୀବନକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି। ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ପରି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବି ଏପରି ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି।

ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି କହିଲେ ହସ ଖୁସି, ସନ୍ତୋଷ, ଭଲପାଇବା ଓ ପ୍ରସନ୍ନତା ପରି ସକାରାତ୍ମକ ଭାବାବେଗର ଅନୁଭବ। ସାର୍ଥକ ବା ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ କହିଲେ ଉଚ୍ଚ ଲକ୍ଷ୍ୟ, ସନ୍ତୋଷ ଦେଇପାରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ପାରସ୍ପରିକ ସୁସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ଆତ୍ମବିକାଶର କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ। ମୋଟ ଉପରେ ଏକ ବୃହତ୍ତର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତର ସୋପାନକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାର ଜୀବନ ନକ୍ସା ହେଉଛି ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ। ପ୍ରକୃତ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି – ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତିର ଜୀବନ ଏବଂ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ କ'ଣ ପୂରାପୂରି ପୃଥକ ? ଏ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ସୀମାରେଖା କେତେ ସ୍ପଷ୍ଟ ? କେତେ ବହଳ ?

ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦୃଷ୍ଟି ନେଇ ବିଚାର କରିଥିବା ଏବଂ ଗବେଷଣା କରିଥିବା ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ ସୁଖୀ ଜୀବନର ସଂଜ୍ଞା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏ ଦୁଇଟି ପରମ୍ପରା ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗସୂତ୍ର ରହିଛି। ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ସମୟରେ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଅର୍ଥ ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ପୁଣି ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରେ।

ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ହସଖୁସି ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତିକୁ ଏକ ସୀମିତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କରନ୍ତି। ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଅଗଭୀର ଜୀବନର ସୂଚକ କେବଳ ମନୋରଂଜନ ଓ

ଉପଭୋଗ ଏହା ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ। କିନ୍ତୁ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତିର ଏକ ଦୂର ଦିଗ୍‌ବଳୟ ରହିଛି। ଭୀମକାନ୍ତ ଦୃଶ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରିବା ସମୟରେ ମନ କେବଳ ଆନନ୍ଦାପ୍ଳୁତ ହୋଇନଥାଏ। ଏ ସମୟରେ ବହୁ ସାର୍ଥକ ଭାବନାର ଅଂକୁରଣ ଘଟେ। ଭୌତିକ ଶରୀରର ଅନୁଭବକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ଭାବରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଜନ୍ମେ। ସେହିପରି ପ୍ରଭାତରେ କିମ୍ବା ପ୍ରଦୋଷରେ ସମୁଦ୍ର କୂଳରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଶୋଭାର ଅବଲୋକନ ମନର ବହୁ ଉଚ୍ଚଭାବନା ଆଣିଦିଏ।

ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତିର ଉତ୍ସ କେବଳ ଦର୍ଶନଗତ ଅନୁପମ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଅନୁଭବ ନୁହେଁ। ଫୁଲର ମହକ, ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ପରିବେଶ ଏବଂ ନଦୀ ଓ ଝରଣାର ମନୋଜ୍ଞ ଝଙ୍କାର ମନରେ ସୃଜନଶୀଳ ଭାବନାର ଉନ୍ମେଷ ଆଣିପାରେ। ଏପରିକି ଆନନ୍ଦଦାୟକ ବନ୍ଧୁମିଳନ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ଭାବନାର ଉତ୍ସ ହୋଇପାରେ।

ଠିକ୍ ସେହିପରି ଉଚ୍ଚତର ଲକ୍ଷ୍ୟଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ଏବଂ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ କରିବା ମନରେ ଆନନ୍ଦାନୁଭବ ଦେଇଥାଏ। ସମସ୍ୟା ଠିକ୍ ଭାବରେ ସମାଧାନ କରି ଜୀବନରେ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାରେ ଆନନ୍ଦ ମିଳେ। ଦିନଟି ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଅତିବାହିତ ହୋଇଛି ଏପରି ସ୍ମରଣ କରିବା ମାତ୍ରେ ଖୁସୀ ଲାଗେ। ମୋଟ ଉପରେ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ଏବଂ ସାଥର୍କତାର ଅନୁଭବ ପରସ୍ପରଠାରୁ ପୃଥକ ନୁହେଁ। ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ଗଭୀର ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି।

ପୁଣି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବ (ପ୍ରୀତି, କରୁଣା, ଆନନ୍ଦ) ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଏପରି ସକାରାତ୍ମକ ଭାବର ଅଧିକାରୀ ହେବା କାରଣରୁ ବହୁତ ସମୟରେ ଏପରି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ଏପରି ଲୋକମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ନିଜର ଜୀବନକୁ ଅଧିକ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚାର କରନ୍ତି।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯିବ ଯେ ଏ ଦୁଇଟି ଅନୁଭବର ରାଜ୍ୟ ମନୋଜ୍ଞ ଓ ବନ୍ଦନୀୟ। କେଉଁଟି କାରଣ ଏବଂ କେଉଁଟି ପରିଣତି (ଫଳାଫଳ), ତାହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କହିବା କଷ୍ଟକର। ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ସାର୍ଥକତାର ଉପଲବ୍ଧି ସୃଷ୍ଟି କରେ କିମ୍ବା ସାର୍ଥକତାର ଅନୁଭବ ଆସିବା ପରେ ହିଁ ଫଳାଫଳ ସ୍ୱରୂପ ଆନନ୍ଦର ନିର୍ଝର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତାହା ସ୍ଥିରନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କହିବା ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ। ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସ୍ୱଭାବ ଓ ପରିବେଶକୁ ଚାହିଁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରାନ୍ତରୁ ଯାତ୍ରାର ଆରମ୍ଭ କରିବ। ଆରମ୍ଭର ଯାତ୍ରା ଯେଉଁ ବିନ୍ଦୁରୁ ହେଉନା କାହିଁକି ଫଳାଫଳ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସୁଖମୟ ହେବ।

•••

ଶୂନ୍ୟ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଜୀବନ

ସୁଖ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଚର୍ଚ୍ଚାର ଇତିହାସ ଖୁବ୍ ପୁରାତନ। କିନ୍ତୁ ଏହାର ବିଜ୍ଞାନ-ଭିତ୍ତିକ ଗବେଷଣାର ଅତୀତ ସେପରି ସୁଦୀର୍ଘ ନୁହେଁ। ସୁଖ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରିଭାଷାରେ ବେଶ୍ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଛି। ଆଧୁନିକ ପରିଭାଷାରେ ଆପଣ ବିରକ୍ତି ଅନୁଭବ କରୁନଥିଲେ, ମାନସିକ ଚାପର ଶରବ୍ୟ ହୋଇନଥିଲେ, ପାରିବାରିକ କଳହରେ ଜଡିତ ହୋଇନଥିଲେ ଏବଂ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇନଥିଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ହୁଏତ ଅସୁଖୀ କୁହାଯିବ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଯେ ସୁଖ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାରୀ, ଏ କଥା ମଧ୍ୟ କୁହାଯିବ ନାହିଁ।

ସକାରାତ୍ମକ ଉପାଦାନସବୁର ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ କେବଳ ନକାରାତ୍ମକ ଉପାଦାନର ଅନୁପସ୍ଥିତି ଏକ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଅବସ୍ଥା – ଏକ ଶୂନ୍ୟସ୍ଥିତି ଜୀବନ (Life at Zero) ଗଠନ କରେ । ଏଠାରେ ବେଶୀ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ; ସେପରି କିଛି ସୁବିଧା ମଧ୍ୟ ନାହିଁ।

ଏହି ଶୂନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାର ନିମ୍ନରେ ଥିବା ଜୀବନ (Life below Zero) ସମ୍ପର୍କରେ ଅତୀତରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବହୁତ କଥା କହିଯାଇଛନ୍ତି। ମାନସିକ ରୋଗ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ଜୀବନକୁ କିପରି ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ, ତାହାର ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ବିବରଣୀ ଦେଇଛନ୍ତି। ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ମଣିଷମାନେ ଜୀବନର ନକାରାତ୍ମକ ଦିଗଗୁଡିକୁ ଅଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଉଥିବାରୁ ସମ୍ଭବତଃ ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସେ ଦିଗ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇଛନ୍ତି।

ବର୍ତ୍ତମାନର ବିଚାରଧାରା ଅନୁଯାୟୀ ସୁଖ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅବସ୍ଥାକୁ ଗୋଟିଏ ଦୀର୍ଘ ସରଳରେଖାର କଳ୍ପନା କରାଯାଇ ଏହାର ସର୍ବନିମ୍ନ ସୀମାରେ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାର ସ୍ଥିତି କଳ୍ପନା କରାଯାଇପାରେ। ଅନ୍ୟ ସୀମାରେ (ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସୀମାରେ) ରହିଛି ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁଖାନୁଭୂତି। ଏହାକୁ ସମୃଦ୍ଧି (Flourishing) ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇପାରେ। ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା

ହେଉଛି ଯେ ଏ ବିନ୍ଦୁରେ କେବଳ ମାନସିକ ଚାପ ଓ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାର ଅନୁପସ୍ଥିତି ରହିନାହିଁ। ଏଠାରେ ବହୁଳ ପରିମାଣର ସକାରାତ୍ମକ ଉପାଦାନ (ଯଥା– ଆନନ୍ଦ, ପ୍ରେମ, ଆଶାବାଦିତା, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଇତ୍ୟାଦି) ରହିଛି।

ଦୁଇ ପ୍ରାନ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା ରହିଛି। ନିମ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତଟି ରୁଗ୍ଣତାର ବିନ୍ଦୁ ହେଲେ ତା'ର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାଟି ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକାର ଅବସନ୍ନତାର ସ୍ଥିତି। ଏଠାରେ ନକାରାତ୍ମକ ଉପାଦାନର ପରିମାଣ କମ୍ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକ ଉପାଦାନର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ କମ୍।

ଅବଶ୍ୟ ଜୀବନରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁଖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯେ ଜୀବନର ଯାତ୍ରାପଥରେ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ଦେଇ ଯାଇନାହାଁନ୍ତି, ଏ କଥା କୁହାଯିବ ନାହିଁ। କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ନକାରାତ୍ମକ ଅନୁଭୂତି ମଧ୍ୟରୁ ସକାରାତ୍ମକ ଉପାଦାନର ଉଦ୍‌ଭବ ହୁଏ। ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱବିହୀନ ସଂଗ୍ରାମହୀନ ଓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟରହିତ ଜୀବନ ଅସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଅସ୍ୱାଭାବିକ। ଜୀବନର ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ହିଁ ମଣିଷ ବହୁ ମୂଲ୍ୟବାନ ଶିକ୍ଷା ଆହରଣ କରେ। ସେଥିପାଇଁ ଟ୍ରମା ବା ଉତ୍‌ତ୍ରାସ କେତେକଙ୍କ ଜୀବନରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଆଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କେତେକଙ୍କ ଜୀବନରେ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଆଣିଥାଏ। କେତେକ ରୋଗର ଶରବ୍ୟ ହେବା ପରେ କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ସ୍ପୃହଣୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ଏବଂ ଆହ୍ୱାନସବୁର ମୁକାବିଲା କରିବାର ମାନସିକତା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବିକାଶକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ନୂତନ ପରିଭାଷାରେ ଏକ ବିଶେଷ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି। "ଭଲ" ଏବଂ "ଖରାପ"ର ସମ୍ପର୍କକୁ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦୃଷ୍ଟିରେ ବିଚାର କରବାକୁ ହେବ। କେବଳ "ଖରାପ" ନ ଥିଲେ ସେଠାରେ "ଭଲ" ରହିଛି ବୋଲି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଭୁଲ୍ ହେବ। ଧରାଯାଉ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କଳହ (ନକାରାତ୍ମକ ଉପାଦାନ) ନାହିଁ। ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଏହା ସୁସମ୍ପର୍କର ନିଶ୍ଚିତ ସୂଚକ। ଉତ୍ତମ ସମ୍ପର୍କର ସୂଚକ ହିସାବରେ ସକାରାତ୍ମକ ଉପାଦାନ (ଯଥା– ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ) ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ପଡିବ।

ସକାରାତ୍ମକ ଉପାଦାନ କେବଳ ନକାରାତ୍ମକ ଉପାଦାନର କୁପରିଣତିକୁ ଦୂର କରିନଥାଏ। ଏହା କେତେକ ନିଶ୍ଚିତ ସୁଫଳ ଆଣିଥାଏ। ପ୍ରେମ, କରୁଣା ଓ ଆନନ୍ଦ ପରି ସକାରାତ୍ମକ ଭାବସବୁ ସବୁସମୟରେ ଫଳପ୍ରଦ । କେବଳ ଆମର ଅବସାଦ ସମୟରେ ଏହାର ଉପଯୋଗିତା ରହିଛି ବୋଲି ଭାବିବସିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ।

ଶୂନ୍ୟ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଜୀବନର ଅର୍ଥ ହେଉଛି, ଭଲ ଜନିଷସବୁ କେବଳ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟ କୁପରିଣତିର କ୍ଷତିପୂରଣ କରିନଥାଏ। ଭଲ ଜିନିଷ, ଭଲ ଭାବ ଓ ଭାବନା ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସନ୍ତୋଷମୟ ଜୀବନ ସମ୍ଭାବନାର ସହାୟକ ହୁଏ।

• • •

ଜୀବନ ଏକ ଗତିଶୀଳ ପ୍ରବାହ । ଏହାର ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ରୂପରେଖକୁ କୌଣସି ଧରାବନ୍ଧା ନିୟମ ମାଧ୍ୟମରେ ବୁଝିବା ପୂରାପୂରି ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ । ତଥାପି ଜୀବନ-ରଙ୍ଗମଞ୍ଚର ଅନ୍ତରାଳରେ ଥିବା ମଣିଷର ମନ ଓ ତାହାର ସ୍ୱରୂପକୁ ଚିହ୍ନିବା ଦିଗରେ ଉଦ୍ୟମର ଅନ୍ତ ନାହିଁ । ବିଶେଷତଃ, ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ମାନେ ସର୍ଜନାତ୍ମକ କୌଶଳ ଏବଂ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ପ୍ରଣାଳୀର ଉପଯୋଗ କରି ମନୁଷ୍ୟମନର ରହସ୍ୟାବୃତ ଦିଗସବୁକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା ଚଳାଇଛନ୍ତି ।

ମଣିଷର ମନ ଓ ତାହାର ସ୍ୱରୂପ ସଂପର୍କରେ ଆମର ପରିଚିତି ଯେତେ ବେଶୀ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଲାଭ କରିବ, ଆମ ଜୀବନ ଦୁର୍ବିଷହ ମନେ ନ ହୋଇ ସେତେବେଶୀ ଉଶ୍ୱାସ ଲାଗିବ । ଅନୁଭବ ସୁଖକର ଓ ଶିକ୍ଷାଦାୟକ ହେବ । ଏହି ଆଭିମୁଖ୍ୟକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ଜୀବନ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଥିବା କେତୋଟି ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ଉପରେ ଏ ପୁସ୍ତକରେ ଆଲୋକପାତ କରାଯାଇଛି ।

ଜଣେ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ରୂପେ **ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ରାଧାନାଥ ରଥ** ଓଡ଼ିଶା ତଥା ଭାରତରେ ସବିଶେଷ ମାନ୍ୟତାପ୍ରାପ୍ତ । ମନୋବିଜ୍ଞାନକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଚେତନାର ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ ଏବଂ ସାମୂହିକ ସଫଳ ଜୀବନଯାତ୍ରାର ଏକ ଆୟୁଧ କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଙ୍କର ଭୂମିକା ସର୍ବସ୍ୱୀକୃତ । ବିଶେଷତଃ ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଅଗ୍ରଶିକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ରର ଅଂକୁରଣ ଓ ବିକାଶରେ ତାଙ୍କର ଅବଦାନ ଚିରସ୍ମରଣୀୟ । ସେହି ଅବିସମ୍ବାଦିତ ନେତୃତ୍ୱ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ ଓ ତାଙ୍କର ଅମଳିନ ସ୍ମୃତି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏ ପୁସ୍ତକ ଏକ ଶ୍ରଦ୍ଧାପୁଷ୍ପ ରୂପେ ସମର୍ପିତ ।

- ଡକ୍ଟର ଫକୀରମୋହନ ସାହୁ

